Кизима Г.А.

55 лет опыта

ЛЕГКО И ВКУСНО!

Консервирование

и домашние заготовки

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Вырастить урожай совсем не просто. И его еще надо сохранить!

В этой книге собраны и традиционные для нашей кухни, самые простые в приготовлении и всеми любимые рецепты. И новые, оригинальные рецепты заготовок впрок, созданные любознательными, изобретательными и неугомонными садоводами-любителями.

Материал в книге расположен так, что в рецептах используются зелень, овощи, ягоды, грибы и фрукты по мере их появления.

- Галина Кизима
  -
  - От автора
  - Мы – то, что мы едим
    - Рекомендации по употреблению в пищу овощей, зелени, фруктов и сорняков при различных заболеваниях
    - Предостережения
  - Сорные растения
    - Сныть
      -
      - Салат из сныти
      - Салат из сныти, щавеля и овощей
      - Суп из сныти с подорожником и крапивой
    - Подорожник
      -
      - Салат из подорожника с луком
      - Зеленые щи с подорожником (или крапивой)
    - Крапива
      -
      - Салат из крапивы с яйцом
      - Салат из крапивы с орехами
      - Салат-пюре из крапивы
      - Щи зеленые из крапивы со щавелем
      - Крапива с грибами
      - Сок из крапивы
      - Крапива соленая
    - Одуванчик
      -

- Салат из одуванчика
- Салат из одуванчика с крапивой
- Мед из одуванчика
- «Виски» из одуванчика
- Кофе из корней одуванчика

- Каперсы из одуванчика
- Мокрица (звездчатка)
  -
  - Салат из мокрицы
  - Салат из мокрицы с сухарями
  - Летний борщ с мокрицей
- Лебеда садовая
  -
  - Суп из лебеды
  - Пюре из листьев лебеды

- Зеленные культуры
  -
  - Шпинат
    -
    - Пюре из шпината
    - Котлеты из шпината
    - Голубцы из шпината
  - Щавель
    -
    - Салат из щавеля со шпинатом (или салатом)
    - Щавелевые щи
    - Зеленые щи из щавеля с гренками
    - Сладкое блюдо из щавеля
    - Пирог со щавелем
  - Ревень
    -
    - Ревень с сахаром для быстрого употребления
    - Кисель из ревеня
    - Квас из ревеня
    - Начинка для пирога
    - Варенье из ревеня с апельсинами
  - Амарант
    -
    - Салат из амаранта
    - Щи из амаранта
    - Оладьи из амаранта
  - Артишок

- Артишоки отварные
- Спаржа
  - Салат из спаржи с петрушкой
  - Суп-пюре из спаржи
  - Спаржа отварная с сухарями
  - Спаржа, запеченная с сыром
  - Отварная спаржа «Орли»
  - Консервированная спаржа
- Пряно-вкусовые растения
  - Цикорные салаты эндивий и эскариол
  - Кресс-салат
  - Руккола
  - Петрушка
    - Бутербродное масло с петрушкой
    - Простенький супчик из петрушки
    - Омлет с петрушкой
    - Творог с петрушкой
    - Котлеты из листьев петрушки
  - Кервель
    - Лепешка с кервелем
  - Кориандр (кинза)
  - Лаванда
    - Лавандовое масло
  - Мелисса лимонная
  - Перечная мята
    - Мятный соус
    - Мятное яблочное желе
    - Засахаренная мята
  - Бораго
  - Фенхель (аптечный укроп)
    - Салат из фенхеля
    - Фенхель тушеный
  - Листовая горчица
    - Салат с маслом
    - Салат с редисом и огурцом
  - Календула

-
- Напиток из календулы
- Сырный салат с календулой
- Щи мясные с календулой

- Настурция
  -
  - Каперсы из настурции
- Зеленый лук
  -
  - Простая закуска из зеленого лука
  - Зеленый лук с крутыми яйцами
  - Чебуреки с зеленым луком
  - Пирожки с зеленым луком
  - Готовая пряная заправка
  - «Зеленые кубики»
- Редис
  -
  - Редис с яйцом
  - Редис с огурцом и зеленым луком
- Огурцы
  -
  - Бутерброд с соленым огурцом
  - Жареные огурцы
  - Фаршированные огурцы
  - Фаршированные огурцы в фольге
  - Салат из переросших огурцов
  - Малосольные огурчики
  - Самый распространенный способ засолки огурцов
  - Огурцы, засоленные в огурцах
  - Самый простой способ консервирования огурцов
  - Консервированные огурцы
  - Маринованные огурцы
  - Консервированные огурцы с сахаром
  - Икра пикантная из соленых огурцов вместо баклажанов
  - Старинный способ засолки огурцов
  - Огурцы в яблочно-тыквенном соке
  - Необычная засолка огурцов
  - Огурцы, засоленные с яблоками или болгарским сладким перцем
  - Хрустящие огурчики
  - Огурцы в соке красной смородины
  - Огурцы с ягодами красной смородины

- Огурцы в томатном соке
- Уральский рецепт для огурчиков и помидорчиков
- Варенье из огурцов

- Кабачки и патиссоны
  -
  - Салат из кабачков
  - Суп из кабачка
  - Оладьи из кабачков
  - Омлет из кабачков или патиссонов
  - Фаршированные кабачки
  - Патиссоны с мясом
  - Компот из кабачков с облепихой
  - Десерт «Ананас из кабачка»
  - Салат из кабачков или патиссонов впрок
  - Икра из кабачков или патиссонов
  - Кабачковая икра
  - Маринованные молодые кабачки
  - Кабачки маринованные с корицей и черным перцем
  - Кабачки необычного вкуса на зиму
  - Цукини в томатах
  - Консервированные кабачки
  - Кабачки в томате
  - Кабачки маринованные (двухлитровые банки)
- Репа
  -
  - Салат из репы
  - Репа в сметане
  - Салат из репы с ягодами
  - Репа, фаршированная изюмом
  - Репа впрок
- Кольраби
  -
  - Салат из кольраби со сметаной
  - Салат из кольраби с зеленым луком
  - Кольраби с чесноком
  - Салат из кольраби со свежим огурцом
  - Салат из кольраби с морковью
  - Салат из кольраби с яблоками
  - Салат из кольраби с тыквой
  - Салат из кольраби по-немецки
  - Овощной суп с кольраби

- Суп с кольраби и зеленым горошком
- Кольраби в масле
- Овощное рагу с кольраби
- Кольраби отварная с яйцом
- Кольраби, жаренная в яйце
- Кольраби, тушенная с грибами
- Фаршированная кольраби
- Кольраби в квашеной капусте

- Морковь
  -
  - Салат из моркови с хреном и яблоками
  - Салат из моркови с чесноком
  - Салат из моркови с сыром и чесноком
  - Морковная икра
  - Запеканка из моркови
- Свекла
  -
  - Фруктово-свекольный напиток «Закат осенью»
  - Свекольный морс (питье гипертоников)
  - Свекольный квас
  - Свекольный салат
  - Свекла с клюквой
  - Салат из свеклы с чесноком
  - Свекла с морковью в кефире
  - Не совсем обычный свекольник
  - Борщ
  - Маринованная свекла
  - Фаршированная свекла
  - Свекла с орехами, черносливом и изюмом
  - Салат из свеклы с овощами
  - Свекольный салат на зиму (можно использовать как заправку для борща)
  - Маринованная свекла
  - Свекольно-сливовый салат
  - Свекольный морс (питье гипертоников)
- Брюква
  -
  - Салат из брюквы с орехами
  - Салат из брюквы с орехами и яблоками
  - Пикантный салат из брюквы
  - Брюква со свининой
  - Брюква, запеченная с яйцом и сыром
  - Брюква с морковью в молоке

- Фаршированная брюква
- Брюква печеная
- Брюква, репа или турнепс по-чешски
- Брюква консервированная
- Сладкое блюдо из брюквы

- Редька
  -
  - Салат из редьки
  - Варенье из редьки (из еврейской кухни)
- Картофель
  -
  - Картофельный салат на 4 порции
  - Картофельный суп
  - Картофельный суп-пюре на четверых
  - Картофель с кабачками, запеченный на противне
  - Картофельная запеканка с яблоками (из немецкой кухни)
  - Картофель с томатами (из французской кухни)
  - Картофельные пирожки
  - Рецепт теста
  - Картофельный рулет со шпинатом
  - Картофельная мелочь
  - Картофельная запеканка
  - Фаршированный картофель

- Зернобобовые культуры
  -
  - Зеленый горошек
    -
    - Салат из молодого горошка
    - Салат из молодого горошка с яблоками и сельдереем
    - Салат из зеленого горошка с яблоками и овощами
    - Салат из горошка, яблок и моркови
    - Молочный суп с молодым горошком
  - Фасоль
    -
    - Фасоль по-грузински
    - Мясо с фасолью
    - Салат с фасолью
    - Овощи с фасолью
  - Кукуруза

- Кукуруза с помидорами по-американски
- Кукуруза маринованная
- Оладьи из кукурузы

- Бобы
  - Зеленые тушеные бобы
  - Мексиканское чили (грузинское лобби)
  - Маринованные бобы
- Кочанная капуста
  - Капустные салаты
  - Классический капустный салат
  - Салат с отварным картофелем
  - Щи свежие
  - Кислые щи
  - Свежая тушеная капуста
  - Квашеная тушеная капуста
  - Бигос (из польской кухни)
  - Капустные котлеты
  - Капустно-овощное ассорти
  - Капустный салат с тыквой для недолгого хранения
  - Капуста салатная
  - Капуста по-восточному
  - Осенний салат
  - Зимний салат
  - Салат на зиму с овощами
  - Вкусная квашеная капуста для быстрого употребления
  - Быстрая засолка капусты
  - Капустный зимний салат
  - Салат «Зимняя радость»
  - Капуста по-мексикански для быстрого употребления
  - Квашеная капуста
  - Квашеная капуста с можжевельником
  - Ассорти с капустой для хранения в холодильнике
  - Капуста «Райское наслаждение»

- Другие виды капусты
  - Савойская капуста
    - Салат из савойской капусты с овощами
    - Салат с яблоками и чесноком
    - Савойская капуста со сливками

- Шницели из савойской капусты
- Запеканка из савойской капусты
- Голубцы, фаршированные овощами

- Брокколи
- Цветная капуста
  -
  - Салат из цветной капусты или брокколи
  - Салат из цветной капусты или брокколи с луком и чесноком
  - Салат из цветной капусты или брокколи с огурцами и томатами
  - Суп с цветной капустой
  - Цветная капуста или брокколи, запеченная в сметане
  - Цветная капуста или брокколи, жаренная в сухарях
  - Цветная капуста или брокколи с рисом
- Брюссельская капуста
  -
  - Суп из брюссельской капусты
  - Брюссельская капуста жареная
  - Брюссельская капуста тушеная
  - Брюссельская капуста отварная
  - Брюссельская капуста, запеченная с томатами и ветчиной
- Репчатый лук
  -
  - Простейшая закуска из репчатого лука
  - Простенький луковый супчик
  - Луковый суп по-парижски
  - Луковый клопс
  - Луковый (или сырный) пирог
- Томаты
  -
  - Томатные салаты
  - Чабанский суп
  - Томатный суп с рисом
  - Томатное масло для бутербродов
  - Фаршированные томаты
  - Икра из томатов
  - Томаты в собственном соку
  - Десертные томаты
  - Засолка зеленых томатов
  - Фаршированные зеленые томаты

- Томаты по-московски
- Томаты в горячем засоле (без уксуса)
- Репчатый лук в соке томатов
- Томаты в меду
- Зеленые томаты с чесноком
- Зимний салат с зелеными томатами
- Салат сахалинский
- Томаты в собственном соку
- Томаты в желатиновом желе
- Салат-ассорти
- Салат из зеленых томатов
- Фаршированные зеленые томаты
- Зеленые томаты на зиму
- Красные томаты с зеленью на зиму
- Томаты с яблоками и луком
- Томат и перец в лимонной кислоте
- Маринованные томаты
- Красные томаты с зеленью на зиму
- Овощной салат «Лето»

- Перец болгарский
  -
  - Салаты из сырого перца
  - Свежий перец на зиму
  - Перец фаршированный
  - Перцы с антоновскими яблоками
  - Перец сырой в томатном соке
  - Перец маринованный
  - Лечо болгарское
  - Лечо без уксуса
  - Лечо с уксусом
- Баклажан
  -
  - Баклажаны с различными сочетаниями овощей
  - Баклажаны без добавок
  - Фаршированные баклажаны
  - Икра пикантная (из соленых огурцов вместо баклажанов)
  - Острые баклажаны
  - Соленые баклажаны
  - Баклажаны, фаршированные по-испански
  - Баклажаны кружочками
  - Закуска из баклажанов для недолгого хранения

- Соленые баклажаны
- Баклажаны консервированные
- Икра из баклажанов
- Икра из запеченных баклажанов с чесноком
- Баклажанная икра без томатов
- Баклажаны по-румынски
- Баклажаны в томатном соусе
- Острые баклажаны на зиму
- Неострые баклажаны на зиму
- Баклажаны соленые
- Баклажаны фаршированные соленые
- Простой рецепт засолки сырых баклажанов
- Баклажаны в томатном соке

- Физалис
  -
  - Маринованный физалис
  - Варенье из физалиса или зеленых томатов
  - Овощной физалис на зиму
  - Физалис маринованный

- Ягоды
  - Секреты вкусного варенья
  - Жимолость
    -
    - Компот
    - Кисель
    - Сок
    - Варенье из жимолости
  - Черника
    -
    - Черника в собственном соку
    - Черничный сок без отходов
    - Черника, толченная с сахаром
  - Земляника (клубника)
    -
    - Свежая земляника
    - Фруктово-ягодный салат
    - Суп-пюре из земляники (на одну порцию)
    - Земляничный мусс (на 10 порций)
    - Земляничный сок
    - Взбитый земляничный сок
    - Квас из земляники на меду
    - Земляничный напиток
    - Взбитый земляничный напиток

- Земляничный напиток с вином
- Вино из земляники
- Компот из земляники
- Земляника в собственном соку с сахаром
- Земляничное варенье «Ягодка к ягодке»
- Свежая земляника
- Садовая земляника в соке свеклы
- Земляника в натуральном виде
- Земляника или малина в соке красной смородины
- Земляника с жимолостью
- Квас из земляники

- Красная смородина
  -
  - Желе из смеси красной смородины и малины
  - Желе из красной или белой смородины
  - Пикантная заправка для селедки
  - Смородина в собственном соку
  - Настойка на красной смородине
- Черная смородина
  -
  - Сок из черной смородины без отходов
  - Концентрированный компот из черной смородины
  - Обыкновенный компот
  - Квас из черной смородины
  - Вино из черной смородины
  - Крепленое вино из черной смородины
  - Желе из черной смородины
  - Черная смородина, толченная с сахаром
  - Пастила из любых садовых ягод
  - Черная смородина 3:9:6
  - Черная смородина в соке земляники
  - Черная смородина в соке малины
  - Варенье из черной смородины
  - Варенье из черной смородины по-фински
- Ирга
  -
  - Варенье из ирги с лимоном
- Крыжовник
  -
  - Компот из крыжовника
  - Вино и квас из крыжовника

- Желе из крыжовника без отходов
- Маринованный крыжовник
- Ягодный уксус
- Варенье из крыжовника
- Варенье из крыжовника сортов Хаутон, Черный негус, из черной смородины
- Царское варенье из крыжовника
- «Шампанское» из крыжовника
- Крыжовник натуральный

- Малина
  -
  - Малиновый компот
  - Малиновое желе
  - Малиновый ликер
  - Малиновый мусс
  - Взбитые сливки с малиной
  - Блан-манже
  - Малина или земляника в соке красной смородины с сахаром
  - Малина в собственном соку
  - Варенье из малины
  - Квас малиновый

- Косточковые культуры
  - Абрикос
    -
    - Абрикосы натуральные
    - Абрикосы в собственном соку
    - Варенье из абрикосов
    - Королевские абрикосы
    - Напиток абрикосовый
  - Вишня
    -
    - Вишневый сок без отходов
    - Вишня в собственном соку
    - Свежая вишня
    - Вишневый ликер
    - Варенье из вишен
    - Вишнево-абрикосовый пунш
    - Вишневая наливка
    - Вишня на зиму
    - Вишня в сахарной пудре
    - Вишня натуральная
    - Вишневый сок
  - Слива

- Желе из слив
- Сливовое повидло или джем

- Терн
  -
  - Домашние оливки из терна
  - Ткем а ли
  - Варенье из терна или алычи
  - Слива в собственном соку
  - Мармелад из слив с яблоками
  - Слива и черноплодная рябина, протертые с сахаром

- Для любителей острых блюд
  - Чеснок
  - Салат из чеснока со свеклой и черносливом
  - Салат из чеснока с морковью и сыром
    -
    - Пюре из чеснока с орехами для бутербродов
    - Масло чесночное
    - Зеленая горчица
    - Аджика
    - Приправа из черноплодки с чесноком
    - Приправа «Проще не бывает»
    - Чеснок с солью для борщей и котлет
    - Мелкий лук и чеснок маринованный
    - Масло чесночное с зеленью
    - Лук репчатый, фаршированный чесноком
  - Катран
    -
    - Катран с яблоками
    - Катранный соус
    - Катран со сметаной
  - Хрен
    -
    - Соус из хрена со свеклой и орехами
    - Хренодер

- Редкие деликатесы на шести сотках
  - Сельдерей
    -
    - Салат из сельдерея с морковью
    - Салат из сельдерея с яблоками
    - Салат с сыром
    - Салат из корня сельдерея с огурцом
    - Суп из сельдерея

- Суп-пюре из сельдерея
- Жареный сельдерей
- Корневой сельдерей по-гречески
- Маринованный сельдерей

- Лук-порей
  -
  - Салат из лука-порея
  - Суп-пюре

- Зимние заготовки для первых блюд
  -
  - Заправка для борща
  - Борщевая заправка
  - Свекольный салат на зиму (можно использовать как заправку для борща)
  - Заправка для солянки
  - Овощи с фасолью на зиму
  - Зимняя заготовка овощей со стручковой фасолью без масла
  - Овощной салат с рисом (5 банок по 800 мл)
  - Зимний салат
  - Заправка для супа на зиму
- Грибы
  -
  - Грибной молочный суп
  - Греча с луком и грибами
  - Деликатесные грибы быстрого приготовления (из французской кухни)
  - Салат «Дубки»
  - Грибная икра из сушеных грибов
  - Жареные грибы
  - Грибы, тушенные с картошкой в сметане
  - Сыроежки, запеченные в тесте
  - Грибная селянка-салат для быстрого использования
  - Грибы, отваренные в собственном соку для зимнего хранения
  - Грибы с лимонной кислотой для зимнего хранения
  - Жареные грибы для зимнего хранения
  - Скоростная засолка грибов
  - Грибы соленые
  - Грибы маринованные
- Брусника
  -

- Брусника натуральная
- Брусника в собственном соку
- Брусника для гарнира по-эстонски
- Варенье из брусники с яблоками

- Клюква
  -
  - Желе из клюквы с цитрусами
  - Клюквянка
  - Клюковка
  - Майонез из клюквы
  - Клюква с аронией, протертые с сахаром
- Редко используемые дары сада
  - Облепиха
    -
    - Облепиховое желе
    - Облепиховое масло
    - Облепиховый сок
    - Компот из кабачков и облепихи
  - Айва
    -
    - Варенье из настоящей айвы
    - Варенье из японской айвы
    - Цукаты и сироп из японской айвы
    - Дольки в сахаре
    - Джем из японской айвы и аронии
    - Компот из плодов японской айвы
  - Арония (черноплодная канадская рябина)
    -
    - Сок из аронии
    - Ликер из черноплодной рябины
    - «Шерри-бренди»
    - Изюм из черноплодной рябины
    - Квас из черной или красной рябины
    - Джем из черноплодной рябины и яблок
    - Варенье из черноплодной рябины с вишневыми листьями
  - Красная рябина
    -
    - Рябиновое варенье
    - Красная рябина в яблочном сиропе
- Шиповник
  -
  - Варенье из шиповника
- Калина красная

- Калина, протертая с сахаром
- Конфетки из калины
- Желе из калины
- Пастила из калины

- Яблоки и груши
  -
  - Яблоки печеные
  - Яблоки медовые
  - Яблоки для десерта и начинки для пирогов
  - Яблочное варенье с лимоном или апельсином
  - Яблочный сыр
  - Яблочное желе
  - Яблочный уксус на меду
  - Простейшая яблочная заготовка
  - Варенье из яблок дольками
  - Яблоки без отходов
  - Яблоки с горчицей
  - Приправа из яблок с овощами
  - Грушевые дольки
- Тыква
  -
  - Тыквенный день
    -
    - Каша с тыквой
    - Тыква с йогуртом
    - Салат с огурчиками и помидорчиками
    - Салат с квашеной капустой
    - Тыква с томатами
    - Тыква с хреном
    - Тыква с овощами
    - Суп на молоке
    - Суп с колбасой
    - Тыква с мясом
    - Тыква с капустой
  - Салат с медом
    -
    - Фруктовый салат с тыквой
    - Суфле из тыквы
    - Заготовка из тыквы по-венгерски
    - Тыква, квашенная по-фински
    - Тыква маринованная
    - Варенье из тыквы или кабачков
    - Варенье из тыквы и кураги
    - Цукаты из тыквы

- Цукаты из арбузных корок
- Цукаты из дыни
- Некоторые полезные сведения

Галина Кизима
Консервирование и домашние заготовки. Легко и вкусно

© Г. А. Кизима, 2014
© ООО «Издательство «АСТ», 2015

* * *

От автора

Под таким заголовком уже выходила книга, написанная мною совместно с Маргаритой Яковлевной Туркиной. Она была полностью посвящена зимним заготовкам из того, что вырастает на шести сотках. Эта же книга в основном посвящена кулинарным рецептам садоводов и лишь частично в ней использованы рецепты заготовок из первого издания. В раздел по заготовкам включены новые рецепты, присланные мне садоводами-любителями. Название же я сохранила, потому что многие читатели просили переиздать книгу рецептов садоводов для зимних заготовок и естественно будут искать на прилавках магазинов книгу под таким названием.

Ежегодно выпускается огромное количество всевозможных книг по кулинарии и заготовкам. Спрашивается, зачем еще одна? Дело в том, что в ней собраны рецепты садоводов-любителей, а не профессионалов-кулинаров. Садоводы, как правило, народ занятой. Кроме сада-огорода у них есть еще и основная профессия. Именно поэтому подход к любому делу у садоводов исключительно практичный. Для них важно, чтобы приготовление еды не занимало много времени, но при этом она должна быть вкусной, сытной и полезной. Кроме того, все, что растет у садоводов-любителей на шести сотках, должно быть по возможности использовано. Иначе, спрашивается, зачем и растить?

Поскольку садоводы и огородники – народ изобретательный, то и рецепты у них, как правило, оригинальные. Не обошлось, конечно, и без известных рецептов, но я включила их в эту книгу в основном из-за их простоты. Некоторые садоводы и огородники растят на участке редкие культуры просто потому, что народ этот очень любознательный. Однако зачастую садоводы не знают, как полноценно использовать эти культуры для приготовления пищи, а потому в эту книгу включены рецепты блюд и из таких культур, которые у нас мало распространены.

Садоводы в основном привыкли на своих участках бороться с сорняками, но как-то не привыкли использовать их для еды. А ведь большинство сорняков съедобны и полезны, из них можно приготовить отличные блюда. Материал в книге расположен так, что в рецептах используются сорняки по мере их появления, затем зелень, овощи, ягоды, грибы (хотя они практически не растут на участках) и фрукты.

Об используемых в рецептах растениях приводятся сведения об их полезных свойствах, а также предостережения для тех, кому

они противопоказаны.

Сначала для каждого растения даются именно кулинарные рецепты, а затем рецепты заготовок.

У этой книги фактически много авторов, и всем им я приношу свою глубокую признательность за сотрудничество. Я же в основном являюсь дегустатором присланных мне рецептов и составителем.

Надеюсь, что книга читателям понравится или, по крайней мере, пригодится.

Все предложения и замечания можно отправить через Интернет по адресу e-mail: galina@kizima.ru, либо на мой сайт www.kizima.ru, на котором вы сможете постоянно знакомиться со всеми стоящими новинками для «шести соток», или по электронной почте: kizima2004@mail.ru.

Галина Александровна Кизима

Мы – то, что мы едим

Рекомендации по употреблению в пищу овощей, зелени, фруктов и сорняков при различных заболеваниях

Астма, бронхит – анис, иссоп, мелисса, петрушка, репа, черная редька с медом при бронхите или капустный сок с медом, черная и красная смородина, малина.

Атеросклероз – мята, мелисса, петрушка, перец, тыква, капуста брокколи, кукуруза, жимолость, арония, калина, черная смородина, черника, малина.

Воспалительные процессы – иссоп, огуречная трава, петрушка, лук, чеснок, редька, малина, черная смородина, календула.

Гастрит – петрушка, свекла, морковь, любая капуста (не в момент обострения), капустный сок при гастрите с пониженной кислотностью, земляника, черная и красная смородина, вишня, крыжовник (при гастрите с пониженной кислотностью), яблоки, одуванчик, календула.

Гипертония – базилик, кервель, мелисса, мята, салат, спаржа, свекла, арбуз, жимолость, арония, калина, малина, черная смородина, мокрица, календула.

Заболевания печени – петрушка, укроп, фенхель, любисток, спаржа, арбуз, свекла, тыква, кабачок, патиссон, земляника (камни в желчном пузыре), черная и красная смородина (при печеночных коликах), крыжовник, яблоки, одуванчик, мокрица (желчекаменная болезнь), календула.

Заболевания почек – петрушка (за исключением нефрита), огуречная трава, спаржа, арбуз, любая капуста, морковь, огурец, свекла, тыква, кабачок, патиссон, земляника (камни в почках), черная смородина (при почечных коликах), яблоки (камни в почках), тыква (мочегонное), черная смородина (мочегонное), одуванчик, мокрица (мочекаменная болезнь).

Запоры – ревень, фенхель, любая капуста, огурец, морковь, свекла, калина, слива.

Малокровие – репчатый лук, шпинат, морковь, свекла, черная и красная смородина, крыжовник, виноград, жимолость, яблоки, вишня, брусника, облепиха, одуванчик, сныть.

Ожирение – петрушка, укроп, баклажан, тыква, облепиха (масло регулирует жировой обмен), яблоки, вишня, слива.

Отложение солей – салат, сельдерей, тыква, брусника, черника, сныть.

Опухолевые заболевания – вся зелень, особенно шпинат,

чеснок, хрен, огурец, морковь, редька, свекла, тыква, облепиховое масло, мокрица.

Остеопороз, сколиоз, ломкие ногти и волосы – шпинат, цветная капуста, редис, фасоль, абрикос, мокрица.

Подагра – огуречная трава, земляника, брусника, черника, облепиха, яблоки.

Ревматизм – огуречная трава, спаржа, редька, брусника, облепиха, одуванчик.

Сахарный диабет – стахис, скорцонера, овсяный корень, топинамбур, салат, спаржа, лук, баклажан, капуста, огурец, томат, земляника, одуванчик.

Сердечная недостаточность – огуречная трава (невроз сердца), мелисса (невроз сердца), спаржа, шпинат, тыква, кабачок, патиссон, абрикос, жимолость, крапива.

Снижение иммунитета – спаржа, мокрица.

Предостережения

Алоэ может вызвать раздражение кожи и слизистых оболочек.

Арония противопоказана при тромбофлебите и заболевании щитовидной железы (из-за высокого содержания йода).

Виноград не рекомендуется при сахарном диабете, ожирении и язвенной болезни.

Вишня – при гастрите с повышенной кислотностью.

Горох и все зернобобовые культуры противопоказаны при подагре и нефритах.

Земляника может вызывать аллергию.

Капуста сырая не рекомендуется при язве желудка и кишечника, а также при гастрите с повышенной кислотностью.

Лук, как зеленый, так и репчатый, следует употреблять с осторожностью при гастритах, холецистите, заболевании поджелудочной железы.

Малина – с осторожностью при нефритах.

Облепиха и облепиховое масло противопоказаны при простатите, облепиха при заболевании щитовидной железы (из-за высокого содержания йода), а также при язвенной болезни пищеварительного тракта, гастрите с повышенной кислотностью (облепиховое масло при язвах и гастрите употреблять можно).

Пастернак не рекомендуется при гипертонии.

Петрушка – при нефритах, кроме того, противопоказана беременным и кормящим матерям.

Репа – при язве двенадцатиперстной кишки.

Редька – при язвенной болезни и воспалении желудочно-кишечного тракта.

Свекла при передозировке свекольного сока может вызвать спазм сосудов.

Смородина красная – при гастрите с повышенной кислотностью.

Смородина черная – ограничить употребление при тромбофлебите.

Чеснок – противопоказан при больных почках и поджелудочной железе, больном сердце.

Щавель – при больных почках.

Сорные растения

Сныть

Первыми на наших участках появляются сорняки. Большинство из них съедобны и даже полезны. Одной из первых появляется сныть. До того как в России появилась капуста, наши предки употребляли сныть в большом количестве и даже квасили ее впрок на зиму. Потом стали квасить капусту, а про сныть подзабыли. А зря. Сныть не просто сорняк, она – одно из самых полезных пищевых растений. Сныть содержит большое количество витамина С, железа, марганца, медь, титана, а также другие витамины и микроэлементы и биологически активные вещества, особенно ранней весной. Сныть помогает выводить соли из суставов. Не пренебрегайте снытью. Сныть можно квасить впрок точно так же, как капусту, сушить и добавлять в супы зимой. Используют молоденькие, еще не раскрывшиеся листочки сныти. Прежде чем начинать с ней бороться, сначала ее заготовьте на зиму, а также поешьте в свое удовольствие.

Салат из сныти

3 горсти молодых листочков сныти, 2 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка натертого хрена, сахар, соль, лимонная кислота по вкусу (для приготовления хрена).

1. Сныть вымыть, дать стечь воде и мелко нарезать.

2. Натереть на терке хрен, заправить его сахаром, солью и лимонной кислотой по вкусу (при необходимости добавить немного кипяченой воды), заправить сныть.

3. Добавить сметану и перемешать.

Примечание. Можно использовать готовый хрен, тогда специи не нужны.

Салат из сныти, щавеля и овощей

2 горсти сныти, 1 горсть щавеля, 1 корнеплод моркови, 1 сырая картофелина, 1 головка репчатого лука (можно заменить зеленым), 1–2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

1. Сныть и щавель промыть, дать стечь воде и мелко нарезать.

2. Вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке морковь.

3. Вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой сырой картофель.

4. Очистить и мелко нарезать лук.

5. Все перемешать и заправить растительным маслом.

Суп из сныти с подорожником и крапивой

50 г сныти, 50 г подорожника, 50 г крапивы, 1 морковь, 1 луковица, ½ стакана овсяной крупы (геркулеса), 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка растительного масла, соль по вкусу.

1. Поставить кипятиться 1 л воды.

2. Пока вода закипает, молодые листья сныти вымыть, дать стечь воде и мелко нарезать.

3. Молодые листья крапивы и подорожника ошпарить кипятком, дать стечь воде и мелко нарезать.

4. Вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке морковь.

5. Очистить, мелко нарезать репчатый лук и обжарить его на растительном масле.

6. Закипевшую воду заправить овсянкой и морковью, варить 5–6 минут.

7. Добавить в суп нарезанную зелень, проварить еще 15–20 минут, посолить по вкусу.

8. Добавить поджаренный лук, прокипятить еще 1 минуту.

9. При подаче на стол добавить в каждую тарелку сметану.

Примечание. По желанию можно добавлять в суп картофель одновременно с морковью. Вместо овсянки можно использовать пшеничку, рис и перловку, но тогда перед заправкой зелени их надо варить не 5–6 минут, а 15–20. Перловку, кроме того, следует предварительно замочить в воде на полчаса.

Подорожник

Подорожник известен человечеству с глубокой древности. Его лист прикладывают к ране, поскольку подорожник обладает свойствами останавливать кровь и быстро заживлять раны. Лист подорожника снимает боль при укусах насекомых и нарывах. Полезны сок и отвар подорожника, а также препараты из него при туберкулезе, отеках, болезнях желудка и кишечника. Однако это не только целебное, но и пищевое растение.

Предостережение. Подорожник не следует употреблять в пищу людям с язвой желудка и гастритом с повышенной кислотностью.

Салат из подорожника с луком

120 г молодых листьев подорожника, 50 г молодых листьев крапивы, 80 г репчатого лука, 50 г натертого хрена, 1 яйцо, 2 столовые ложки сметаны, соль, лимонная кислота (или сок лимона) по вкусу.

1. Сварить вкрутую яйцо.

2. Вымыть подорожник и крапиву, ошпарить кипятком, дать стечь воде и мелко нарезать.

4. Очистить и мелко нарезать репчатый лук.

5. Все перемешать, добавив хрен и специи по вкусу.

6. Заправить сметаной.

7. Очистить и мелко порубить яйцо, посыпать им салат.

Зеленые щи с подорожником (или крапивой)

150 г молодых листьев подорожника (или крапивы), 50 г щавеля, половинка морковки, 5 г зелени петрушки, 20 г репчатого лука, 15 г зеленого лука, чайная ложка пшеничной муки, 2 столовые ложки сметаны, чайная ложка сливочного масла, 1 крутое яйцо, 1 столовая ложка растительного масла, лавровый лист, 2–3 горошинки черного перца, соль по вкусу.

1. Поставить кипятиться 1 л воды.

2. Листья подорожника (или крапивы) ошпарить кипятком, дать стечь воде, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле, затем добавить муку и сливочное масло и еще потушить 2–3 минуты.

3. Морковь натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле.

4. Репчатый лук мелко нарезать и пассеровать на растительном масле.

5. Подорожник, морковь, репчатый лук опустить в кипящую воду (или бульон) и варить 15–20 минут.

6. Добавить лавровый лист, перец, соль.

7. Вымыть и нарезать щавель и опустить в суп, варить 5–6 минут и снять с огня.

8. Вымыть и нарезать зелень петрушки и зеленый лук, добавить в суп.

9. Яйцо разрезать пополам и положить в каждую тарелку, добавив по ложке сметаны.

Примечание. При желании можно добавлять мелко нарезанный картофель, который опускают в воду вместе со всеми овощами до того, как в суп будет добавлен щавель.

Крапива

Крапива двудомная ценится за большое содержание в ней витаминов и органических кислот. Она обладает ранозаживляющим свойством, поэтому используется как кровоостанавливающее средство, в том числе и при внутренних кровотечениях. Крапива полезна людям с различными сердечными заболеваниями. Кроме того, молодые листья крапивы обладают высокой питательностью, не уступая бобовым растениям. Полезен крапивный сок, который можно заготовить точно так же, как и любой другой сок, и добавлять зимой в супы и приправы. Молодые листья крапивы, собранные в самом начале ее цветения, можно сушить впрок и так же добавлять в супы зимой.

Часто в поваренных книгах пишут, что крапиву перед употреблением следует опустить в кипяток на 3–5 минут. Этого делать не следует, если хотите сохранить ее полную пищевую ценность. Достаточно лишь ошпарить листья, чтобы снять их жгучесть.

Предостережение. Прежде чем употреблять сок или отвары крапивы, следует проверить кровь на протромбин. К употреблению крапивы для еды это не относится.

Салат из крапивы с яйцом

150 г молодых листьев крапивы, 1 яйцо, 1 столовая ложка сметаны, соль, сок лимона (9 %-ный уксус или лимонная кислота, яблочный или ягодный уксус) по вкусу.

1. Сварить вкрутую яйцо. очистить, нарезать ломтиками.
2. Промыть молодые листья крапивы, ошпарить кипятком, дать стечь воде, измельчить.
3. Заправить солью, соком лимона по вкусу.
4. Заправить сметаной и сверху уложить ломтики яйца.

Салат из крапивы с орехами

200 г молодых листьев крапивы, 30 г зеленого лука, 20 г зелени петрушки, 25 г очищенных грецких орехов, чайная ложка лимонного сока или яблочного (ягодного или 9 %-ного столового уксуса).

1. Промыть листья крапивы и ошпарить, дать стечь воде, мелко нарезать и положить на дно салатницы.

2. Растолочь ядра грецких орехов и развести в половине стакана кипятка, добавить лимонный сок и залить крапиву.

3. Промыть и мелко нарезать лук и петрушку, посыпать крапиву сверху.

Салат-пюре из крапивы

2–3 горсти крапивы, 6–7 перьев зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 2–3 корнеплода редиса.

1. Листья крапивы промыть, ошпарить кипятком, дать стечь воде, мелко нарезать.

2. Лук промыть и нарезать.

3. Смешать все вместе и истолочь.

4. Добавить растительное масло и лимонный сок, хорошо взбить.

5. Сверху украсить тонко нарезанным редисом.

Щи зеленые из крапивы со щавелем

100 г молодых листьев крапивы, 100 г щавеля, 2 картофелины, головка репчатого лука, 1–2 яйца, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки муки (или 1 столовая ложка геркулеса), 2 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

1. Поставить кипятиться 1 л воды.

2. Пока вода закипает, очистить картофель, мелко нарезать и опустить в кипящую воду.

3. Лук нарезать и пассеровать на растительном масле, добавить в суп.

3. Промыть крапиву и щавель. Крапиву ошпарить кипятком, мелко нарезать и опустить в суп.

4. Посолить по вкусу.

5. Добавить муку (или геркулес), тщательно размешивая.

6. Отварить яйца, разрезать пополам. Перед подачей на стол в каждую тарелку класть половинку яйца.

7. Добавить сметану.

Примечание. Суп можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Крапива с грибами

200 г свежих грибов, 3–4 картофелины, 100 г молодых листьев крапивы, соль по вкусу, немного растительного масла для обжаривания грибов и сметана по вкусу.

1. Сыроежки, молодые подберезовики или шампиньоны промыть, нарезать, обжарить.

2. Очистить картофель, нарезать, добавить грибы, залить 0,5 л кипящей воды, посолить по вкусу и варить до готовности.

3. Вымыть листья крапивы, нарезать и добавить в грибы. Проварить еще 5–7 минут.

Подавать со сметаной.

Сок из крапивы

1 кг верхушечных побегов крапивы.

Собрать верхушечные побеги крапивы, пока она еще молодая. Промыть проточной водой, отжать, ошпарить кипятком и пропустить через мясорубку. К полученной массе добавить 0,5 л холодной кипяченой воды, помешать, отфильтровать через марлю. С выжимками можно процедуру повторить, соединив обе порции сока и перемешав. Для длительного хранения сок разлить в пол-литровые бутылки и пастеризовать при температуре 65–70 градусов не более 12–15 минут. Плотно закрыть стерильными пробками и хранить в прохладном месте.

Зимой 2 столовые ложки сока, добавленные в утренний стакан простокваши, очень полезны пожилым людям, так как нормализуют количество сахара в крови.

Крапива соленая

Молодые побеги и листья крапивы вымыть, мелко нарезать, пересыпать солью и плотно уложить в банки, но не до самого верха, чтобы осталось место для выделяющегося сока. На литровую банку уходит одна столовая ложка соли с верхом.

Одуванчик

Это растение обладает рядом замечательных свойств. Одуванчик полезен при заболевании печени, желтухе, при различных болезнях почек, мочевого пузыря, при почечно-каменной болезни, при малокровии, авитаминозе, плохом аппетите, недостатке молока у кормящей матери, при ревматизме, геморрое. Кроме того, корень одуванчика содержит легко усвояемый углевод инулин, поэтому полезен диабетикам. Листья содержат витамины А, В, С и биологически активные вещества. В нектаре и пыльце цветков много белка и микроэлементов (кобальт, никель, бор, марганец и другие). А главное, одуванчик содержит значительное количество кремния, без которого начинается старение любого организма. Так что сок из одуванчика – это эликсир вечной молодости. В Европе уже давно выведен одуванчик, в листьях которого нет горечи. Он намного больше нашего сорняка и считается признанным салатным растением. Листья одуванчика собирают в начале цветения или в конце лета. Их можно сушить впрок и зимой добавлять в любое блюдо. Особенно просто это делать, если высушенные листья измельчить в кофемолке. Свою живительную силу сухие листья сохраняют 2 года.

Корни выкапывают осенью или ранней весной еще до отрастания листьев. Их моют, слегка подвяливают, пропускают через мясорубку, затем досушивают либо мелко режут и высушивают. Хранят в сухом месте в закрытой таре. Свои свойства они сохраняют в течение 5 лет.

Горечь из свежих листьев уйдет, если подержать их 15 минут в подсоленной воде и затем промыть. Но и часть полезных веществ тоже при этом уйдет в воду.

Салат из одуванчика

100 г свежих листьев одуванчика, 1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка майонеза, соль по вкусу.

1. Листья вымыть, залить подсоленной водой на 15–20 минут.
2. Воду слить, листья промыть, дать стечь воде и мелко нарезать.
3. Добавить по ложке сметаны и майонеза.

Примечание. Можно вместо сметаны и майонеза обрызгать соком лимона, посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Полезно добавлять по листику в обычные летние салаты.

Салат из одуванчика с крапивой

Горсть листьев одуванчика, горсть листьев крапивы, 2 зубчика чеснока, половина луковицы, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка клюквенного сока или сока красной смородины, 1 столовая ложка сока лимона (или рассола из-под квашеной капусты), 1 чайная ложка очищенных грецких орехов.

1. Листья одуванчика залить подсоленной водой на 15 минут, затем дать стечь воде и мелко нарезать.
2. Листья крапивы ошпарить кипятком, дать стечь воде и мелко нарезать.
3. Мелко нарезать репчатый лук.
4. Пропустить через чесночницу (или мелко нарезать) чеснок.
5. Растолочь лук, чеснок и грецкие орехи, добавить в салат.
6. Заправить смесью растительного масла, ягодного сока и лимона.

Мед из одуванчика

200 г цветков одуванчика, собранных рано утром (иначе пчелы унесут нектар и пыльцу), 100 г лимона (или апельсина), 500 мл воды, 800 г сахара.

1. Лимон (или апельсин) ошпарить кипятком и очень мелко нарезать вместе с кожурой. Обязательно вынуть семена, иначе даже одно оставленное семечко даст горечь.
2. Сложить в эмалированную кастрюлю цветки и лимон, добавить воду и сахар.
3. Варить на небольшом огне около часа, помешивая, чтобы мед не пригорел.
4. В горячем виде разлить по стерильным банкам, прикрыть и дать остыть. Закрыть крышками.

Хранить в холодном месте.

«Виски» из одуванчика

Литровая банка цветочных лепестков, 1 л воды, 1,2 кг сахара, 1 лимон, 1 апельсин, щепотка имбиря, 30 г дрожжей, ломтик черного хлеба.

1. Поставить кипятить воду.
2. В это время собрать цветки, отделить лепестки и сложить в эмалированную кастрюлю. Залить кипящей водой и настаивать 3 дня.
3. Разрезать лимон и апельсин, вынуть из них семена. Отжать сок в настой одуванчика, корки нарезать и тоже опустить

в настой.

4. Добавить сахар, имбирь. Поставить на сильный огонь, довести до кипения и кипятить на небольшом огне около 30 минут.

5. Снять с огня, дать остыть примерно до 30 градусов. На хлеб намазать дрожжи и опустить его в отвар. Накрыть чистым полотенцем.

6. Когда поднявшаяся пена опадет, процедить и перелить в бутыль, заткнуть ватным тампоном, оставить созревать.

7. Каждую неделю добавлять в бутыль по одной изюминке и щепотке сахара. Через 5–6 месяцев вино полностью созреет (если цветки собрать в мае, то вино будет готово как раз к Новому году). Его надо будет еще раз процедить, разлить по бутылкам и плотно закупорить. Вино к этому времени будет напоминать по вкусу и крепости шотландский виски, который обычно употребляют с кубиком льда или разбавляют тоником.

Кофе из корней одуванчика

Измельченные сушеные корни одуванчика слегка обжаривают на противне в духовке, смешивают с измельченными сушеными корнями цикория в пропорции 1: 1. Затем все мелят на кофемолке и заваривают, как обычный кофе. Пьют его с медом и лимоном. Кофе имеет оригинальный, но приятный вкус. Полезен для людей, имеющих такие заболевания, как артрит, ревматизм, сахарный диабет, а также сердечные болезни.

Каперсы из одуванчика

200 г молодых зеленых бутонов одуванчика (сердцевина бутона должна быть еще зеленой, а не желтой), 50 г сахара, 2 чайные ложки соли, 1 л воды, 1 столовая ложка 9 %-ного уксуса, перец и лавровый лист – по вкусу.

1. Приготовить маринад: нагреть воду до кипения, растворить в ней сахар, соль, добавить уксус и пряности.

2. В кипящий маринад опустить бутоны одуванчика. Вновь довести до кипения, отставить, охладить.

Мокрица (звездчатка)

Всем хорошо известный сорняк. Когда вы с ним ведете непримиримую войну, то имейте в виду, что мокрица не является конкурентом для растений, поскольку у нее поверхностная корневая система (не более 2–3 см). Наоборот, под зеленым ковром мокрицы почва всегда влажная и рыхлая, так что она прекрасно исполняет роль мульчирующего материала. Она конкурент только для молодых всходов корнеплодов. Ну и, конечно, портит вид цветников. Вот в этих двух случаях ее и следует удалить с облюбованной ею территории. Во всех других случаях с ней надо не бороться, ее надо есть, поскольку мокрица необычайно полезна. Кстати, у нее точно такой же пресный вкус, как и у обычного салата. Но салат мы едим, а с мокрицей почему-то боремся. Надземную часть мокрицы надо использовать для салатов (вместе или вместо обычного салата). Ее можно добавлять практически во все салаты из сырых овощей и зелени. Снимать надземную часть растения надо до того, как мокрица зацветет мелкими белыми звездочками. С этого момента ее стебельки становятся прочными, как нитки и практически несъедобными.

Немногие знают, что мокрица, кроме того что содержит витамины С и К, много минеральных элементов, в том числе йод и кремний, в ней еще имеются тритерпеновые кислоты. Это те самые кислоты, которые содержат зеленая хвоя сибирской пихты и женьшень. Поэтому мокрица обладает замечательными свойствами: укрепляет иммунную систему, расширяет кровеносные сосуды, улучшает их эластичность, увеличивает количество молока у кормящих матерей, а так же у коров, способствует быстрому росту цыплят. Свежую зелень мокрицы применяют при заболеваниях печени, при воспалительных процессах в легких и бронхах, при ишемической болезни сердца, при опухолях, для лечения мочекаменной и желчнокаменной болезней, так как она способствует разрушению и выводу камней, для снижения давления при гипертонии, особенно в начальной стадии. Мокрица содержит органический кремний, поэтому укрепляет кости, зубную эмаль, ногти и волосы.

Если в 9 утра звездочки мокрицы не раскрылись, то днем наверняка будет дождь, даже если с утра стоит солнечная погода. Замечательное растение, а мы его отнесли к злостным сорнякам.

Салат из мокрицы

100 г зелени мокрицы, 50 г щавеля (или сок лимона, жимолости, красной смородины), 1 крутое яйцо (или 25 г сыра), 2 столовые ложки сметаны (или майонеза), соль по вкусу.

1. Вымыть, нарезать зелень.

2. Нарезать крутое яйцо (или натереть сыр), добавить в салат.

3. Заправить сметаной, посолить по вкусу.

Примечание. Если используете вместо сметаны майонез, то солить не надо.

Салат из мокрицы с сухарями

1. Зелень мокрицы вымыть, дать стечь воде, выложить на блюдо.

2. Высушить в духовке ржаные сухари, размолоть их через мясорубку или кофемолку и посыпать сверху мокрицу.

3. Нарезать зеленый лук, растолочь его с солью, залить растительным маслом и полить мокрицу.

Примечание. Точно так же можно приготовить салат из обычного салата.

Летний борщ с мокрицей

100 г травы мокрицы, 100 г ботвы свеклы, 1 крупная картофелина, 1 корнеплод моркови, небольшой пучок зеленого лука, несколько листьев петрушки, 1 красный томат (или столовые ложка томатной пасты), 2 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка сахара, 1 чайная ложка лимонного сока (или сока красной смородины, клюквы, жимолости, 9 %-ного уксуса), соль по вкусу.

1. Поставить на огонь 1 л воды.

2. Пока вода закипает, почистить овощи и мелко нарезать, опустить в кипящую воду, варить 10–12 минут.

3. Нарезать томат, пассеровать, добавить в борщ.

4. Вымыть ботву свеклы, нарезать, пассеровать, добавив лимонный сок и сахар, и опустить в борщ.

5. Вымыть, нарезать мокрицу, опустить в борщ, посолить по вкусу.

6. Нарезать зеленый лук и зелень петрушки.

7. При подаче на стол заправить нарезанной зеленью и сметаной.

Примечание. Борщ будет еще вкуснее, если перед заправкой мокрицы в борщ добавить консервированную фасоль. Кроме того, можно добавлять бульонный кубик (что не очень-то полезно) или использовать приготовленный заранее мясной бульон

и добавить кусочки отварного мяса.

Лебеда садовая

Лебеда издавна использовалась нашими предками в качестве пищевого растения. Как только появлялась лебеда, из нее сразу же варили супы, добавляли во вторые блюда и в муку при выпечке хлеба. Нам объясняли это голодом, из-за которого бедный дореволюционный крестьянин вынужден был использовать в пищу даже лебеду. А дело-то вовсе не в этом, а в том, что лебеда содержит большое количество растительного белка, который наш организм легко усваивает. Конечно, крестьяне о нем ведать не ведали, но на собственном опыте хорошо знали, что лебеда с голоду опухнуть не даст. Да и здоровья она прибавляет. В этом можно легко убедиться на собственном опыте. Дикая лебеда растет повсеместно, как сорняк. Так мы к ней и относимся. Если на вашем участке появилась лебеда, то это хороший признак: это свидетельство того, что реакция почвы на вашем участке близка к нейтральной.

На это растение уже давно обратили внимание во всем мире (кроме нас). Выведено несколько сортов садовой лебеды, которая широко используется как пищевое растение. Лебеда относится к семейству шпинатные и, соответственно, обладает практически такими же свойствами, что и шпинат, при этом по урожайности садовая лебеда превосходит шпинат, а по неприхотливости к условиям произрастания с ней вообще мало какие садовые и огородные растения могут сравниться. Как и шпинат, в жаркое время года лебеда быстро зацветает. С этого момента ее ткани становятся волокнистыми, листья мельчают, поэтому сеять ее надо очень рано, а на Северо-Западе, наоборот, во второй половине лета. Поскольку растет лебеда так же быстро, как шпинат, то лучше высевать семена в несколько сроков. Летом в жару ее сеять никакого смысла не имеет.

Садовая лебеда имеет несколько сортов с различной окраской листьев: красной, желтой и зеленой. Растет практически на любых почвах, но лучше удается на почвах с нейтральной реакцией. Еще надо помнить, что это растение влаголюбивое (почти как капуста или редис). Так что не забывайте ее поливать.

Противопоказаний к ее применению в пище нет.

Из лебеды готовят такие же блюда, что и из шпината, поэтому вполне можете ими воспользоваться. Здесь же дополнительно приведена еще парочка рецептов.

Суп из лебеды

300 г лебеды, 50 г репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка муки, ½ стакана сметаны, 800 мл мясного бульона или воды (можно растворить говяжий бульонный кубик), небольшой пучок петрушки, соль по вкусу.

1. Листья перебрать. Удалить черешки, промыть, опустить на 2–3 минуты в кипяток, дать стечь воде.

2. Мелко нарезать.

3. Лук очистить, нарезать, посыпать мукой и обжарить на масле.

4. Смешать лук с лебедой, развести водой или бульоном, посолить по вкусу и варить до мягкости лебеды.

5. Нарезать петрушку.

При подаче на стол в каждую тарелку добавлять петрушку и сметану.

Примечание. При варке можно добавлять мелко нарезанный картофель (или размять отваренную отдельно картофелину уже в готовый суп) или по половинке крутого яйца в каждую тарелку.

Пюре из листьев лебеды

800 г листьев лебеды, 40 г масла, стакан молока, столовые ложка муки, один зубчик чеснока, соль по вкусу.

1. Листья лебеды перебрать, убрать черешки, промыть, залить кипящей водой, посолить и отварить на сильном огне до полной мягкости.

2. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, протереть (или пропустить через мясорубку).

3. Слегка обжарить на масле муку.

4. Развести ее молоком и прокипятить пару минут.

5. Чеснок пропустить через чесночницу (или мелко нарезать) и растолочь.

6. Заправить молоком и чесноком пюре, досолить по вкусу. Размешать.

Подавать к столу в теплом виде.

Зеленные культуры

В конце весны готовы к употреблению многие зелен ные культуры, которыми можно существенно разнообразить свой стол.

Шпинат

Вот уж замечательная огородная зелень! Широко используется в кулинарии всего мира, кроме нашей. О полезных свойствах шпината можно написать целый трактат. Хлорофилл шпината по своей структуре близок к гемоглобину крови, поэтому его надо обязательно употреблять в пищу при любых заболеваниях крови. Он полезен людям с низким уровнем гемоглобина в крови, поскольку содержит большое количество железа; особенно полезен шпинат анемичным, ослабленным детям. Шпинат хорошо очищает стенки желудка и кишечника от пищевых шлаков. Кроме того, в шпинате находится целая кладовая витаминов и минеральных элементов, особенно калия и фосфора, что необходимо для нормального развития детского организма. Шпинат сохраняет свои полезные свойства и в консервированном виде. Заготовки со шпинатом надо обязательно хранить в холодильнике.

Примечание. Шпинат, как и салат или листовые капусты, – специалист по накапливанию нитратов, поэтому не подкармливайте его азотом.

На Северо-Западе весной сеять шпинат – дело мало перспективное, так как он быстро зацветает. Его надо высевать в середине июля, тогда он даст большую массу крупных листьев. Вот тут-то его и следует заготовить впрок, а также побаловать себя всякими вкусными, а главное, чрезвычайно полезными блюдами из него.

Пюре из шпината

1 кг листьев шпината, 2 столовые ложки нарезанного репчатого лука, 3–4 столовые ложки сливочного масла, стакан молока, 2–3 ломтика белого хлеба, соль по вкусу.

1. Перебрать и перемыть листья шпината.
2. Залить небольшим количеством воды и проварить.
3. Откинуть на сито, дать стечь воде и протереть через дуршлаг.
4. Поджарить на половине масла нарезанный репчатый лук, добавить в шпинат, размешать и слегка поджарить.
5. Долить в пюре полстакана молока и ½ стакана отвара из-под шпината, посолить по вкусу, размешать и варить 5 минут на небольшом огне. Перед тем как снять с огня, добавить кусочек

сливочного масла.

6. Приготовить гренки. Для этого нарезать белый хлеб на кусочки, обмакнуть в молоко и обжарить со всех сторон на сливочном масле.

Подавать к столу, добавив небольшое количество гренок.

Котлеты из шпината

1 кг листьев шпината, 2 яйца, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка муки, соль по вкусу.

1. Листья шпината промыть, припустить в кипящей подсоленной воде до мягкости.

2. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, отжать рукой.

3. Измельчить шпинат.

4. Поместить в эмалированную посуду, вбить в массу 2 яйца, 1 ложку муки и разогретое сливочное масло, посолить по вкусу.

5. Разделать полученный фарш на котлетки, обвалять в муке или панировочных сухарях, смочить во взбитом яйце и обжарить со всех сторон до румяной корочки.

Голубцы из шпината

500 г крупных листьев шпината, 2 яйца, 2–3 красных томата (можно обойтись и без них), пучок зеленого лука, филе селедки (соленой), немного растительного масла.

1. Листья шпината перебрать, промыть и немного потушить на растительном масле.

2. Вымыть и мелко нарезать лук.

3. Тонко нарезать томаты.

4. Приготовить омлет из яиц, добавив в него лук и томаты.

5. Филе сельди очистить от костей, нарубить и добавить в омлет, все перемешать.

6. Начинку завернуть в листья шпината трубочками, завязать нитками, чтобы не разваливались, и тушить в растительном масле 10–12 минут.

Щавель

Существует неверное представление о том, что щавель и ревень можно употреблять в пищу только до цветения, и объясняется это тем, что после цветения в этих растениях накапливается вредная щавелевая кислота. На самом деле в этих растениях всегда присутствуют три полезные кислоты: аскорбиновая, яблочная и лимонная, и еще одна – вредная, это как раз щавелевая. Но дело в том, что молодые листья щавелевую кислоту перерабатывают во время роста, и ее в них нет. А старые, уже больше не растущие листья, щавелевую кислоту перестают использовать, и она естественно в них накапливается. Поэтому в любое время, хоть до цветения, хоть после него, используйте в пищу только молодые листья. После срезки в заново отрастающих молодых листьях щавелевой кислоты нет. Кстати, многие не знают, что щавелевая кислота безвкусна, а кислый вкус щавелю и ревеню придают аскорбиновая, яблочная и лимонная кислота.

Щавель можно заготовить впрок, просто нарезав его и хорошо посолив, плотно набить в подготовленные банки и закатать. Можно партиями опускать в кипящую, слегка подсоленную воду на минуту-другую прямо в дуршлаге. Затем дуршлаг надо вынуть, дать стечь воде и разложить по небольшим баночкам, которые тут же закатать. Хранить заготовки в холодильнике.

Предостережение. Щавель противопоказан людям с больными почками, больным сердцем и нарушениями обмена веществ. Его вообще не следует есть слишком много, чтобы не нарушить солевой обмен и не вызвать серьезных заболеваний почек. Лучше растить на своем огороде шпинатный щавель, нежели обычный.

Салат из щавеля со шпинатом (или салатом)

Поскольку и салат, и шпинат имеют пресный вкус, то добавление к ним щавеля позволяет обойтись без уксуса или лимонной кислоты для придания салатам более острого вкуса.

100 г шпината (или салата), 50 г щавеля, 2–3 столовые ложки сметаны (или майонеза), 1–2 отварных яйца (или 30 г острого сыра либо брынзы), соль по вкусу.

1. Листья шпината и щавеля перебрать, вымыть, дать стечь воде.

2. Убрать черешки, нарезать.

3. Добавить измельченные яйца или сыр (брынзу), а можно

и то и другое.

4. Заправить сметаной и посолить по вкусу или майонезом (тогда солить не надо).

Щавелевые щи

200 г щавеля, 3 картофелины, 1 морковка, 1 луковица, 2–3 сосиски (или плавленый сырок), 1 яйцо, 2 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

1. Поставить кипятиться 1 л воды.

2. Пока вода закипает, очистить картофель, 2 картофелины мелко нарезать, а третью разрезать пополам, все опустить в кипящую воду.

3. Очистить и натереть на крупной терке морковь, опустить ее в щи.

4. Нарезать репчатый лук и добавить в щи.

5. Вынуть 2 половинки картофелины, растолочь и снова опустить в щи.

6. Щавель перебрать, промыть, оторвать черешки листьев, листья мелко нарезать, добавить в щи.

7. Мелко нарезать плавленый сырок (или нарезать сырые сосиски), опустить в щи, размешать.

8. Как только сырок расплавится (сосиски прокипят 5 минут), снять щи с огня, посолить по вкусу.

9. Яйцо сварить вкрутую, очистить и разрезать пополам. При подаче на стол в каждую тарелку положить половинку яйца, добавить ложку сметаны.

Зеленые щи из щавеля с гренками

200 г щавеля, 2 яйца, полстакана молока, 2 куска белого хлеба, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 15 г петрушки, 5 г укропа, лавровый лист, 2–3 горошины перца, соль по вкусу.

1. Репчатый лук нарезать, пассеровать на растительном масле.

2. Половину петрушки промыть, нарезать и пассеровать.

3. Перебрать и промыть щавель, залить небольшим количеством воды и варить 5–7 минут.

4. Протереть щавель через сито, залить 1 л кипящей воды (или мясного бульона).

5. Добавить в щи лавровый лист, перец, соль, пассерованные лук и петрушку, варить 3–4 минуты.

6. Отварить вкрутую 1 яйцо, очистить и разрезать пополам.

7. Отделить желток из второго яйца и взбить с молоком.

8. Нарезать белый хлеб небольшими кубиками и обжарить на сливочном масле.

9. Вымыть, обсушить на полотенце оставшуюся петрушку и укроп, мелко нарезать.

При подаче на стол налить в тарелки щи, влить смесь желтка с молоком, добавить по половинке крутого яйца и зелень петрушки с укропом.

Примечание. Точно так же можно готовить щи из щавеля и шпината, из щавеля и крапивы, щавеля и свекольной ботвы.

Сладкое блюдо из щавеля

Любое количество щавеля и сахар по вкусу.

1. Перебрать, промыть, отрезать черешки, листья мелко нарезать.

2. Выложить на разогретую сковороду и посыпать сахаром.

3. Потушить под крышкой на небольшом огне в собственном соку до мягкости, время от времени помешивая, чтобы сахар не пригорел.

4. После того как масса остынет, разложить по банкам, закрыть.

Хранить в холодильнике. Использовать для сладких бутербродов к чаю.

Пирог со щавелем

Можно использовать любое дрожжевое тесто, в частности такое.

1. Растереть палочку дрожжей с 2 чайными ложками сахара, дать постоять 10–15 минут.

2. Растопить пачку маргарина.

3. Добавить ¾ стакана кефира или молока, 1 яйцо и хорошо размешать.

4. Всыпать 4,5 стакана муки, добавить растворившиеся дрожжи и хорошо перемешать.

5. Поставить в холодное место на 40 минут.

6. Тесто раскатать так, чтобы пласт был длиной с лист противня, а шириной – как две ширины противня. Центральную часть пласта из теста сделать чуть потолще, чем левый и правый края.

7. Сложить тесто пополам и еще раз пополам и выложить на смазанный маргарином противень и раскрыть его. По длине он поместился на противень, по ширине центральная часть лежит

на противне, а боковые стороны вышли за противень одинаково с двух сторон. Дать тесту немного подойти, за это время подготовить начинку.

8. 1 кг щавеля промыть, удалить черенки и подсушить на полотенце. Нарезать. Выложить на тесто, насыпать сверху достаточное количество сахара (не менее 250 г). Соединить края. Шов окажется посередине пирога. В этом случае не образуется толстых корок по краям пирога. Соединить поперечные края пирога. Все защипки теста надо делать тщательно, иначе из пирога вытечет много сока.

9. Смазать верх и бока взбитым яйцом и поставить в подогретую духовку на 25–35 минут.

10. Готовый пирог спустить с противня на деревянную доску, накрыть чистой салфеткой и дать «отдохнуть» 10–15 минут.

Примечание. Чтобы сок не вытекал, в начинку можно добавить пару ложек манной крупы.

Это вкусный самый первый весенний пирог, который не отличить от яблочного пирога.

Ревень

Все, что было сказано выше о щавеле, правильно и для ревеня, но только в отличие от щавеля ревень не имеет противопоказаний.

Ревень можно использовать в салатах и щах вместо щавеля, но из него можно готовить еще и квас, компот, варенье, использовать как начинку для пирогов.

Срезанные черешки ревеня быстро увядают, потому что легко теряют влагу. Чтобы этот процесс притормозить, надо правильно снимать, а не срезать листья ревеня, когда увозите черешки ревеня с дачи домой. Лист надо снимать, аккуратно выламывая его, чтобы не повредить почки возобновления. Тонкую пленку внизу черешка не отдирать. Срезая с черешка лист, обязательно оставьте его небольшую часть на черешке. Эта часть листа и пленка снизу быстро подвянут и закупорят черешок сверху и снизу, препятствуя испарению влаги. Такие черешки хранятся гораздо дольше.

Примечание. Кусочки ревеня полезно добавлять в земляничное (клубничное) и малиновое компоты и варенье. Ягоды в компотах сохранят свой натуральный цвет, а варенье будет вкуснее, особенно из земляники.

Ревень с сахаром для быстрого употребления

Очистить черешки от пленки, нарезать и пересыпать сахаром в пропорции 1: 1, сложить в банки, накрыть крышками и хранить в холодильнике.

Кисель из ревеня

Не очищая от пленки, нарезать ревень, залить водой, добавить сахар по вкусу и сварить до готовности. Отдельно развести в холодной кипяченой воде крахмал (1 столовая ложка на 1 стакан) и, размешивая, влить его в кипящий сироп, продолжая мешать, чтобы не образовались комки из крахмала. Как только кисель снова закипит, снять с огня, иначе крахмал разойдется и киселя не получится.

Квас из ревеня

500 г ревеня, 15 г дрожжей, 200 г сахара, 2,5 л воды.

1. Черешки ревеня вымыть, не снимая пленки, нарезать, залить водой и варить до готовности.

2. Дать остыть до теплого, добавить сахар и дрожжи, размешать, вылить в трехлитровую банку, накрыть салфеткой и поставить в теплое место бродить на сутки.

Как только появилась пена, ее снять. Квас готов к употреблению.

Начинка для пирога

1 кг ревеня, 250 г сахара, 50 г крахмала, 1 пакетик ванили или ванильного сахара, 60 г сметаны, 50 г сливочного маргарина, 3 яйца.

1. Мелко нарезать ревень, засыпать сахаром, дать постоять.

2. Когда появится сок, слить его в эмалированную посуду, развести в нем крахмал и довести до кипения, помешивая.

3. Снять с огня, немного остудить, добавить сметану, яйца, ванилин, маргарин, хорошо размешать.

4. Выложить массу на раскатанное тесто, сверху разложить кусочки ревеня. Закрыть тестом, защипить края, смазать яйцом и выпекать в духовке 30–40 минут.

Тесто можно использовать дрожжевое или слоеное.

Варенье из ревеня с апельсинами

1 кг черешков ревеня, 1,5 кг сахара, 1 апельсин.

1. Ревень мелко нарезать.

2. Ошпарить кипятком апельсин, разрезать, вынуть зерна.

3. Провернуть апельсин на мясорубке вместе с кожурой.

4. Смешать с ревенем и сахаром, дать настояться 12 часов.

5. Сварить, помешивая, до готовности. Разложить по банкам в горячем виде.

Хранить при комнатной температуре.

Амарант

Об амаранте периодически вспоминают и начинают его превозносить, но потом восторги утихают и о нем благополучно забывают. На моей памяти такое случалось 6–7 раз. В чем его преимущества, заставляющие о нем периодически вспоминать? Амарант неприхотлив, не требует практически никакого ухода, растет быстро и дает большую надземную массу, которая является источником пищевого растительного белка. Из листьев амаранта можно готовить пюре, так же, как и из шпината. Его добавляют в салаты и даже готовят самостоятельные блюда. Но чаще всего амарант используют как корм для скота.

Амарант содержит лизин (есть и в слюне собак), обладающий мощным бактерицидным действием, поэтому это растение особенно полезно при заселении желудочно-кишечного тракта гнилостными бактериями. Если вы поранились, то немедленно приложите к ране лист амаранта и забинтуйте ран: она заживет очень быстро, причем быстро восстановится и зарубцуется кожа на месте раны. Очень важное свойство амаранта – способность выводить из организма радионуклеиды. Надо отметить, что масло из семян амаранта по своим лечебным свойствам превосходит знаменитое облепиховое масло. А приготовить его достаточно просто. Кроме того, есть декоративные сорта амаранта, их часто называют «лисий хвост».

Так почему о таком замечательном растении периодически забывают? Источник-то он источник белка, да не обладает привычными для нас вкусовыми качествами, а потому мы предпочитаем ему другие источники растительного белка, гораздо более вкусные: цветную капусту и брокколи, редис, сладкий зеленый горошек и так далее. Разок амарант посеем, поедим и больше не хотим. Вот поэтому и не растим его постоянно. Растение не морозостойкое и погибает при возвратных заморозках, поэтому приходится его сеять после их окончания, на Северо-Западе – в начале июня. Семена мелкие, поэтому сеять их следует в смеси с песком (1 чайная ложка семян на полстакана песка) и не присыпать сверху почвой (для прорастания им нужен свет).

И все-таки попробуйте разок-другой, вдруг привыкните и полюбите это растение.

В пищу используют молодые растения. Когда они подрастут до 25–30 см высотой, можно использовать всю надземную часть растений. По мере дальнейшего роста стебли и стареющие листья становятся грубо волокнистыми и в пищу не годятся. Используют

лишь молодые отрастающие листочки. Лучшее время сбора – начало цветения, тогда в листьях накапливается больше всего белка. Добавляют амарант в салаты из других овощей и зелени или готовят самостоятельные с добавлением сыра или брынзы, крутых яиц. Заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной. Листья амаранта можно добавлять в супы, щи, борщи – они становятся вкуснее.

Салат из амаранта

300 г амаранта, 2 крутых яйца, 100 г сметаны или майонеза.

1. Листья и молодые стебли промыть, просушить на полотенце, мелко нарезать.

2. Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарубить.

3. Все смешать, посолить по вкусу и заправить сметаной. Если заправлять майонезом, то можно не солить.

Примечание. От добавления натертого сыра (30–40 г) салат существенно выиграет во вкусе.

Щи из амаранта

300 г зелени амаранта, 3–4 столовые ложки масла, 2 яйца, 1 л воды, 0,5 л кислого молока или кефира, соль и зелень петрушки по вкусу.

1. Зелень амаранта промыть, мелко нарезать и потушить на масле.

2. Залить водой и прокипятить минут 10 (до мягкости). Снять с огня.

3. Отварить яйца, разрезать на половинки.

4. Заправить щи кефиром или кислым молоком, положить по половинке яйца в каждую тарелку.

5. Вымыть листья петрушки, обсушить на полотенце, мелко нарезать и добавить в тарелки, посолить по вкусу.

К таким щам полагаются гренки или поджаренный на растительном масле и посоленный черный хлеб.

Оладьи из амаранта

1. Вымыть, нарезать листья амаранта.

2. Опустить их в кипяток на пару минут, откинуть на дуршлаг.

3. Взбить яйцо, добавить сахар (или соль) по вкусу.

4. Смешать с амарантом, добавить немного муки, все размешать и выпекать оладьи.

Подавать со сметаной, вареньем или медом.

Артишок

Артишок многолетнее растение, но у нас растет исключительно в однолетней культуре, при этом на Северо-Западе его можно вырастить лишь в теплице (стоит ли овчинка выделки?).

В пищу используют цветоложе и мясистые чешуи обертки соцветия. Если опоздать с уборкой, то цветочная корзинка раскроется и артишок станет несъедобным. То же самое произойдет, если после уборки пройдет больше 5–6 часов. Чешуи потеряют тургор, станут грубо волокнистыми, а цветоложе окажется покрытым волосистыми тычинками. Именно поэтому во всем мире блюда из артишока являются одними из самых дорогих, и нет никакого смысла покупать артишоки в наших магазинах, так как срок их реализации давным-давно прошел. Поскольку артишок содержит большое количество калия и натрия, имеющих щелочную реакцию, то это растение полезно людям с повышенной кислотностью желудка. Рекомендуется артишок при атеросклерозе. Кроме того, он содержит цинарин, обладающий мочегонным и желчегонным действием, а потому полезен при заболеваниях мочевых и желчных протоков.

Артишоки отварные

1. Стебель срезать у самого основания цветочных корзинок, обрезать жесткие концы чешуй оберток, удалить сердцевину цветочной корзинки.

2. Залить подготовленные артишоки кипящей водой, посолить и варить около 10 минут.

3. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и выложить артишоки на блюдо.

К ним подают яично-масляный соус (или растопленное масло), в который их макают, и белые сухарики или гренки.

Спаржа

Спаржа у нас в основном используется в декоративных целях для аранжировки букетов. Во всем мире – как весенний деликатес. Спаржа богата растительным белком, поэтому является диетическим продуктом питания. Кроме того, в ней содержатся калий, кальций, органические кислоты, витамины. Благодаря наличию в спарже аспарагина, она снижает кровяное давление, стимулирует работу сердца. Особенно полезна спаржа диабетикам, людям с больным сердцем. Кроме того, она полезна при подагре, ревматизме, заболеваниях почек и печени.

Противопоказаний к ее применению нет. В пищу используют молодые побеги, особенно вкусны отбеленные, для чего спаржу высоко окучивают. Рано весной, как только появляются трещины на почве, где растет спаржа, ее окучивают и делают срезку молодых побегов. Затем снова окучивают. Срезку можно делать всю весну и первую половину лета (до середины июня), затем дают отрасти надземной части, чтобы корневище восстановило свои силы. С момента отрастания надземной части побеги в пищу не используют, поскольку они становятся грубыми и волокнистыми. Это многолетнее растение зимует без укрытия и отлично растет в любом регионе, но под спаржу отводят солнечные участки с очень плодородной почвой.

Спаржа не хранится. Даже в холодильнике она остается съедобной не более 6 часов. Молодые побеги чаще всего едят в сыром виде, как сладкий зеленый горошек, но спаржа значительно вкуснее горошка. Из спаржи готовят много вкусных и полезных диетических блюд. Ее можно консервировать и замораживать.

Салат из спаржи с петрушкой

0,5 кг спаржи, 3 столовые ложки растительного масла, 1 лимон, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка нарезанной петрушки.

1. Побеги спаржи нарезать на небольшие кусочки и отварить в подсоленной воде.
2. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.
3. Растительное масло смешать с соком лимона, добавить сахар по вкусу.
4. Мелко нарезать петрушку, смешать со спаржей.
5. Заправить салат растительным маслом с лимоном.

Суп-пюре из спаржи

0,5 л воды, 300 г спаржи, 4 стакана молока, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки масла, соль по вкусу.

1. Побеги спаржи вымыть, отрезать у них головки (утолщенные концы) и отложить отдельно. Нарезать и отварить побеги в подсоленной воде в течение 15–20 минут.

2. Обжарить муку с маслом, развести молоком, вскипятить.

3. Влить молоко в спаржу, варить еще 10–15 минут до полной мягкости.

4. В это время отдельно в небольшом количестве воды отварить головки, срезанные с побегов.

5. Протереть массу через дуршлаг или сито, пюре посолить по вкусу, добавить в него головки.

Спаржа отварная с сухарями

Очищенную спаржу отварить, обвалять в белых сухарях и обжарить на сливочном масле.

Спаржа, запеченная с сыром

0,5 кг спаржи, 1 столовая ложка муки, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 яйцо, 2 столовые ложки натертого сыра, 4 столовые ложки сметаны.

1. Очистить и отварить побеги спаржи в слегка подсоленной воде.

2. Взять 400 мл отвара (побеги спаржи откинуть на дуршлаг) и приготовить соус: для этого обжарить муку в масле, добавить отвар, проварить, хорошо размешивая, снять с огня.

3. Вбить в соус сырое яйцо.

4. Добавить сметану, тщательно размешать.

5. Выложить на сковороду побеги спаржи, залить соусом, посыпать тертым сыром и поставить запекаться в духовку.

Отварная спаржа «Орли»

1 кг спаржи, 1 стакан пива, 1,5–2 стакана муки, 1 яйцо, лимон, соль и перец по вкусу, растительное масло добавлять по мере надобности, как при жарке блинов.

1. Спаржу отварить, откинуть на дуршлаг.

2. Приготовить тесто такой же консистенции, как для блинов: взбить яйцо, добавить в него пиво, перец, соль, сок лимона, муку и хорошо размешать. Если тесто получится слишком жидкое или,

наоборот, густое, то соответственно, либо добавить муку, либо пиво.

3. Разогреть сковороду и жарить спаржу на растительном масле, накалывая каждый побег на вилку и обмакивая его в приготовленное тесто.

Консервированная спаржа

1. Нарезать побеги такой длины, чтобы они были на 2–3 см короче высоты банки.

2. Опустить побеги в кипящую воду на 5–7 минут.

3. Уложить вертикально головками вниз в стеклянные банки и залить кипящим сиропом.

4. Приготовить сироп: на 1 л воды по 1 столовой ложке сахара и соли и прокипятить (этого сиропа хватит на две литровые банки со спаржей).

5. В каждую литровую банку добавить 1 таблетку аспирина, треть чайной ложки лимонной кислоты. Закатать. Остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Либо банки не закатывать, а лишь прикрыть крышками и стерилизовать полчаса. После этого закатать. Через 2 дня еще раз стерилизовать 30 минут. В этом случае можно не использовать лимонную кислоту и аспирин.

Пряно-вкусовые растения

Собирать и сушить пряности рекомендуется в начале их цветения. Пряные травы не сушат на солнце, иначе они теряют цвет и частично аромат. Лучше всего их сушить в тенечке под навесом или на чердаке, подвесив неплотными пучками вниз верхушкой. После сушки можно ободрать листья и сложить в картонные коробки для хранения дома на кухне или смолоть вместе со стеблями в кофемолке и сложить в стеклянные банки с плотными крышками. Зимой добавлять для придания аромата различным блюдам. Можно хранить их прямо на кухне, подвесив пучками на стенки. Запах будет стоять изумительный! Пряности полезны как при использовании в пище, так и при вдыхании их запаха, поскольку выделяемые ими ароматические эфирные масла в большинстве своем обладают бактерицидными свойствами. Некоторые из пряных растений можно использовать и как самостоятельные пищевые растения. Все пряно-вкусовые растения – отличные медоносы.

Цикорные салаты эндивий и эскариол

В пищу употребляют прикорневые розетки молодых листьев точно так же, как и обычный салат. Но их также можно использовать в тушеном виде, как шпинат. Для того чтобы убрать из листьев горечь, их отбеливают, подняв и связав всю розетку шнурком за несколько дней до уборки.

Кресс-салат

Самый быстрорастущий салат, имеющий острый вкус. В этом растении содержится довольно много витаминов, не даром его рекомендуют при авитаминозе, малокровии и цинге. Употребляют его для приготовления бутербродов, посыпая срезанной зеленью хлеб с маслом. Это очень вкусно, особенно с первыми блюдами. Поскольку кресс-салат быстро зацветает, его надо сеять в несколько этапов. Срезку зелени для бутербродов можно делать уже на 3–4-й день после появления всходов!

Преимущество кресс-салата в том, что он может расти при недостаточной освещенности, то есть зимой, в квартире, причем без грунта, просто на кусочке постоянно увлажняемой ткани.

Руккола

Однолетнее салатное и одновременно пряное растение из семейства капустные.

Происходит из южных областей Европы, но легко прижилась и у нас. Зная о ее южном происхождении, я посеяла ее в теплице, и потом не знала, куда от нее деваться, настолько мощную зеленую массу она быстро нарастила. Ее можно высевать прямо в открытый грунт, причем небольшими партиями, постепенно подсевая, как редис, иначе ее перерастающая зелень быстро грубеет. Ранние посевы рукколы следует прикрывать лутрасилом – южанка, все-таки, холодов не любит. Всходы появляются быстро и дружно, растет руккола тоже быстро, как говорится, не по дням, а по часам, и дает большое количество зелени, так что много не сажайте, даже если вы – вегетарианцы, это не салат, много не съешь. К почвам растение малотребовательное, но. конечно, большую зелень дает на хорошей огородной земле, предпочитает солнечное место, но может расти и в полутени на слабокислых почвах (pH 5,5). Не забывайте поливать в сухую погоду. Руккола обладает острым горьковатым вкусом, используется в качестве пряного растения, считается, что у нее приятный аромат.

Человечеству руккола известна еще со времен Древнего Рима, где ее использовали в качестве лекарственного растения, а позже стали применять в пищу как приправу. В Россию попала из Италии совсем недавно и быстро превратилась в модное ныне растение, широко применяемое в ресторанах и кафе. Используют листья рукколы в сыром виде в качестве добавки к творогу, отварному рису, макаронным изделиям, добавляют в различные салаты. В Интернете опубликована тьма всевозможных рецептов, любознательные могут их оттуда почерпнуть. Отварную рукколу подают в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам. Прямо скажем, руккола на любителя, лично мне ее аромат не кажется приятным, а вкус и вовсе отвратителен. Поэтому, прежде чем ее выращивать, купите рукколу в магазине и попробуйте сами. А вдруг вам она так понравится, что начнете выращивать ее вместо всех салатов и пряностей. Как говорится, «на вкус и цвет товарищей нет».

Листья рукколы обладают антибактериальным свойством, кроме того, мочегонным и молокогонным, улучшают перистальтику кишечника, а потому улучшают пищеварение. Содержат листья рукколы и витамины С, провитамин А, В9, кремний, благодаря последнему употребление рукколы в пищу

способствует укреплению зубов, волос, ногтей. По народному поверью усиливает мужскую потенцию, но в отличие от сельдерея, медицинских подтверждений этому факту нет.

Семена используют для приготовления горчицы, а также при консервировании. Я добавляла их вместо зонтика укропа в банки при консервировании огурцов. Вкус у заправки получился довольно приятный, но непривычный, с укропом мне нравится больше. Заменяла я листочком рукколы и эстрагон (тархун) – на мой вкус результат тот же самый (может быть в силу привычки). В смеси со всеми обычными приправами для консервирования огурцов, она какого-то особенного вкуса не прибавила. Так что можете использовать, но не вместо чего-то, а вместе со всеми. Кроме того, из семян готовят примочки, которые используют при нарывах, выводят ими веснушки.

Петрушка

Корнеплод петрушки, как правило, используют при приготовлении первых блюд. Зелень же применяют как пряно-вкусовой ингредиент.

Петрушка богата эфирными маслами, витамином С, каротином, в ней содержатся так же витамины группы В. Петрушка улучшает аппетит и пищеварение. Сок петрушки нейтрализует яды, является сильным мочегонным средством, он обладает потогонным, отхаркивающим, противовоспалительным действиями. Но его рекомендуется разбавлять морковным соком: на 1 столовую ложку сока петрушки следует брать 3 столовые ложки морковного сока.

Противопоказаний для употребления листьев петрушки нет, но вот сок из ее листьев не рекомендуется пить при воспалении почек (из-за сильного мочегонного действия), а также ею не следует злоупотреблять беременным и кормящим грудью женщинам.

Обычно зелень петрушки применяют в салатах, первых и вторых блюдах для придания им аромата. Петрушку можно солить, сушить и замораживать впрок, при этом она не теряет своих вкусовых качеств, хотя при сушке и теряет аромат.

Бутербродное масло с петрушкой

1–2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 1 чайная ложка лимонного сока, 100 г сливочного масла.

1. Вымыть, обсушить на полотенце зелень петрушки, мелко нарезать.
2. Размять и посолить сливочное масло.
3. Добавить в него петрушку и лимонный сок, хорошо взбить.

Простенький супчик из петрушки

400 г зелени петрушки, 2 столовые ложки муки, 3–4 столовые ложки сливочного масла, 7–8 стаканов воды, соль и перец по вкусу.

1. Обжарить на масле муку.
2. Влить, непрерывно размешивая, горячую воду.
3. Вымыть, мелко нарезать зелень петрушки и опустить в супчик. Варить примерно 20 минут.
4. За это время приготовить гренки. Самое простое – это поджарить с двух сторон тонкие кусочки черного или белого

хлеба на растительном или сливочном масле.

Подавать к столу с гренками.

Омлет с петрушкой

2 яйца, ½ стакана молока, столовые ложка нарезанной зелени петрушки, столовые ложка растительного масла, соль по вкусу.

1. Взбить молоко и яйца, посолить по вкусу.
2. Нарезать вымытую зелень петрушки.
3. Всыпать в омлет, размешать и жарить на сковороде.

Творог с петрушкой

200 г творога, 2 столовые ложки резаной зелени петрушки, соль или сахар по вкусу.

1. Размять творог.
2. Вымыть, обсушить на полотенце и мелко нарезать зелень петрушки.
3. Добавить в творог, посолить (или добавить сахар) по вкусу, размешать.

Котлеты из листьев петрушки

400 г петрушки, 2 яйца, 3 столовые ложки масла, 3 столовые ложки муки, 1 столовая ложка нарезанного зеленого лука, соль по вкусу.

1. Пропустить через мясорубку зелень петрушки, слегка обжарить.
2. Нарезать зеленый лук, добавить в фарш и еще немного пожарить.
3. Остудить, вбить 2 сырых яйца, всыпать муку, соль по вкусу, перемешать.
4. Разделать на котлеты, обвалять в муке или сухарях и жарить.

Кервель

Это однолетнее растение легко возобновляется семенами, если не будете перекапывать под ним почву. У этого растения листья похожи на листья петрушки, а вкус как у аниса или фенхеля. Способствует выделению желудочного сока, поэтому полезно съедать зеленый бутербродик с кервелем (черный хлеб с маслом посыпать сверху мелко нарезанной зеленью кервеля), тем более что кервель вырастает раньше всякой пряной зелени, но и быстро и вегетацию. Кервель можно добавлять в маринады, использовать при консервировании, ароматизировать им творог и сыр.

Лепешка с кервелем

1. Сделать из сдобного теста лепешки.
2. В центре каждой сделать небольшое углубление и положить в каждое мелко нарезанную зелень кервеля, смешанную с мелко нарезанной цедрой апельсина, сверху насыпать пол чайной ложки сахара.
3. Дать тесту немного подняться. Смазать противень маслом, выложить на него лепешки, смазать их взбитым яйцом и выпекать в слабо нагретой духовке.

Кориандр (кинза)

Как и другие пряно-вкусовые растения, способствует хорошему пищеварению, повышает аппетит. Кинза полезна при употреблении мясных блюд, особенно шашлыков или другого мяса, приготовленного на огне, поскольку она не только придает этим блюдам пикантный вкус, но и облегчает их переваривание, особенно, если запивать их натуральным белым вином. Семена кориандра обладают ярко выраженным желчегонным свойством. Листья имеют резкий запах, поэтому многие ее не долюбливают, однако к резкому вкусу кинзы быстро привыкают при частом использовании. Из кинзы готовят зеленые бутерброды к мясу, а также применяют ее для приготовления соусов.

Примечание. Существует мнение, что кинза восстанавливает зрение. Для этого надо ежедневно съедать по небольшому пучку зелени в течение года.

Лаванда

Свежие листья лаванды можно использовать все лето, добавляя их в чай, в заготовки, в салаты. Растение сушат, как и все пряные травы, используют для ароматизации блюд. Сушеную лаванду наши бабушки и прабабушки клали в шкафы, чтобы придать белью тонкий приятный аромат, а также чтобы предохранить вещи от моли.

Лавандовое масло

1. Взбить 100 г сливочного масла.
2. Добавить по вкусу соль, сахар, лимонный сок, перец и по 1 столовой ложке мелко нарезанной зелени укропа и листьев лаванды. Хорошо размешать.

Использовать для бутербродов.

Мелисса лимонная

Мелиссу часто путают с котовником, потому что их листья похожи по форме и тоже обладают приятным лимонным запахом и вкусом. Но у котовника листья серо-голубые и опушенные в отличие от зеленых и гладких листьев мелиссы. Оба растения легко размножаются самосевом.

Обычно листья этих растений добавляют в чай, используют при консервировании, добавляют в салаты, уксус, ликеры. Свежие и сушеные листья мелиссы применяют для приготовления отваров при заболеваниях желудка, дыхательных путей, для успокоения нервной системы, при неврозах сердца.

Мелиссу можно добавлять в яблочное желе, как и мяту.

Перечная мята

Перечная мята бывает зеленая и красная. Ее используют для приготовления чая, при консервировании, в приправах для мясных блюд, для приготовления соусов и яблочного желе. Использовать можно как свежие, так и сушеные листья.

Предостережение. Свежая трава мяты перечной токсична, ее можно использовать в очень малых количествах и лучше в сушеном виде. Считается, что систематическое употребление (даже в готовых сухих сборах) перечной мяты снижает способность к деторождению.

Мятный соус

¼ стакана ягодного или яблочного уксуса, ¼ стакана воды, по 1 чайной ложке мармелада, сахара, нарезанных листьев мяты.

Все смешать, варить на небольшом огне 7–10 минут. Подавать к мясу.

Мятное яблочное желе

На 1 кг яблок 800 г сахара, 15–20 листиков мяты.

1. Вымыть, нарезать на четвертинки яблоки любого кислого сорта.

2. Залить водой, чтобы она только покрывала яблоки, и положить листья мяты. Варить до тех пор, пока яблоки полностью не разварятся.

3. Снять с огня, процедить через дуршлаг, добавить сахар и варить еще примерно 20 минут на небольшом огне, пока желе не загустеет. Следить, чтобы масса не пригорала. Разложить по банкам, накрыть крышками или пергаментом.

Хранить в прохладном месте.

Засахаренная мята

1. Крупные листья мяты смазать с двух сторон взбитым яичным белком и обсыпать сахаром или сахарной пудрой.

2. На лист вощеной бумаги или промасленной кальки положить засахаренные листья мяты и хорошо просушить. Сложить в банки с крышками.

Хранить в сухом месте в течение года. Использовать как десерт.

Бораго

Это неприхотливый однолетник, легко размножается самосевом. Высаженный в теплице, привлекает насекомых-опылителей.

Листья бораго имеют вкус и аромат свежего огурца, поэтому их часто используют ранней весной для приготовления салатов и окрошки. Поскольку они покрыты волосками, то перед использованием их следует ошпаривать кипятком, как листья крапивы. Из листьев бораго можно готовить пюре точно так же, как из листьев шпината.

Бораго используют при неврозах сердца, функциональных расстройствах нервной системы, при ревматизме и подагре. Хорошая травка и совсем неприхотливая, к тому же цветет половину лета красивыми ярко-голубыми цветками, которые в засахаренном виде сохраняют свой цвет и являются оригинальным десертом (см. Засахаренная мята).

Фенхель (аптечный укроп)

Растение имеет листья, похожие на листья укропа, обладающие ароматом и сладковатым вкусом аниса. Его применяют при лечении простудных заболеваний, а также как мочегонное, ветрогонное, желчегонное и молокогонное средство. Некоторые садоводы используют фенхель при консервировании и в маринадах. Растение теплолюбивое, на Северо-Западе его приходится выращивать в теплице, а всходы прикрывать свето непроницаемым материалом во время белых ночей. К тому же это недружественное растение будет угнетать в теплице остальных жителей. Огурцы, растущие рядом с фенхелем, практически не плодоносят. Так что мороки больше, чем отдачи. Но вырастить хотя бы разок все-таки интересно. И попробовать блюда из фенхеля тоже следует, чтобы самому знать, что это такое.

Есть несколько видов фенхеля. Нас интересует овощной фенхель, у которого в нижней части каждого листа образуется мясистое утолщение, которое иногда называют кочанчиком. Эти кочанчики употребляют в сыром виде в салатах, их можно отваривать и есть в качестве гарнира или после отваривания обжаривать, как цветную капусту.

Салат из фенхеля

500 г кочанчиков фенхеля, ⅓ стакана растительного масла, 50 г петрушки, 1 яблоко, сок 1 лимона, соль и молотый черный перец по вкусу.

1. Мелко нашинковать кочанчики фенхеля.
2. Нарезать петрушку.
3. Снять кожуру с яблока и натереть его на крупной терке.
4. Все смешать, посолить, поперчить по вкусу, выжать сок лимона и заправить растительным маслом.

Фенхель тушеный

На 4–5 кочанчиков взять 1 головку репчатого лука или 2 шт. лука-порея, 2 столовые ложки муки, ½ стакана растительного масла, 1 стакан мясного бульона.

1. Кочанчики и лук нашинковать и обжарить на растительном масле.
2. Залить мясным бульоном, добавить муку, размешать

и тушить до готовности.

Листовая горчица

Это холодостойкое и скороспелое растение. Быстро зацветает при длинном световом дне, особенно в жаркую погоду, и с этого момента становится малосъедобной. Вот почему в южных регионах горчицу следует высевать как можно раньше, а на Северо-Западе, наоборот, во второй половине лета, при наступлении темных, прохладных ночей.

Горчица улучшает аппетит, способствует отделению желчи, придает отменный вкус мясным блюдам. Используют горчицу, в основном, в салатах.

Предостережение. Горчицу не следует употреблять в пищу при заболеваниях поджелудочной железы, печени и почек, при туберкулезе, а также при пищевой аллергии на горчицу.

Салат с маслом

300 г листьев горчицы, 3 столовые ложки растительного масла, ½ лимона, 1 столовая ложка нарубленной зелени петрушки, соль по вкусу.

1. Листья горчицы промыть, дать стечь воде, обсушить на полотенце, мелко нарезать.

2. Листья петрушки вымыть, обсушить на полотенце, мелко изрубить.

3. Смешать горчицу и петрушку, посолить по вкусу, выжать в зелень сок лимона и добавить растительное масло. Перемешать.

Салат с редисом и огурцом

300 г листьев горчицы, 15 редисок средней величины, 2–3 свежих огурчика средней величины, 1 столовая ложка нарезанного зеленого лука, ½ лимона, неполный стакан сметаны, соль, сахар по вкусу.

1. Вымыть, обсушить на полотенце и мелко нарубить листья горчицы.

2. Вымыть и тонко нарезать огурцы и редис.

3. Все смешать, посолить, добавить сахар, заправить сметаной.

4. Вымыть, просушить на полотенце зеленый лук, мелко нарезать и посыпать им салат сверху.

Календула

Зацвела календула (ноготки) – и сразу стало веселее на участке. Ее цветки не только радуют глаз, но и обладают исключительной бактерицидностью. Достаточно поставить в комнате букетик из 4–6 растений, и через полчаса в ней практически не останется болезнетворных бактерий. По способности обеззараживать окружающий воздух с календулой может сравниться только можжевельник. Настои и отвары из календулы помогают при угрях, свищах, ожогах, пролежнях, фурункулах, лишаях, воспалительных процессах в носоглотке, при маточных кровотечениях. Кроме того, календулу употребляют при заболеваниях печени и желчного пузыря, при гастритах, колитах, спазматических болях желудка, при гипертонии, неврозах.

В саду календула прекрасно защищает растения от всяческих напастей. Ее полезно сажать перед кустами смородины и крыжовника, так как ее запах дезориентирует вредителей. Растение неприхотливое, любит солнце, цветет с июля по октябрь. Можно сеять прямо в грунт в мае (всходы боятся заморозков). Семена сохраняют всхожесть 5–6 лет. Просто замечательный цветок!

Напиток из календулы

50 г сушеной или свежей надземной части календулы, 2 стакана сока калины, 1 стакан меда, 3 л воды.

1. Календулу отварить на небольшом огне в воде в течение 30 минут, накрыть и настоять 12 часов.
2. Процедить через двойную марлю.
3. Добавить сок калины, мед, размешать. Хранить в холодном месте.

Сырный салат с календулой

200 г голландского или российского сыра, 50 цветочных корзинок календулы, 2 столовые ложки зеленого лука, 2 столовые ложки растительного масла.

1. Натереть сыр на крупной терке.
2. Измельчить цветки календулы.
3. Нарезать зеленый лук.
4. Перемешать, заправить растительным маслом.

Щи мясные с календулой

200 г говядины, 200 г свежей кочанной капусты, 200 г томатов, 200 г картофеля, 100 г моркови, 50 г репчатого лука, 30 г цветков календулы, 20 г жира, 30 г сметаны.

1. Сварить бульон на говядине. Мясо вынуть, мелко нарезать.
2. Картофель нарезать соломкой и опустить в бульон.
3. Пока варится картофель, тонко нашинковать капусту и тоже опустить в бульон.
4. Репчатый лук мелко нарезать и поджарить на жире, добавить в щи.
5. Морковь натереть на крупной терке, обжарить на жире, добавить в щи.
6. Томаты нарезать, календулу измельчить и добавить в щи.
7. Варить до готовности. В самом конце варки опустить в щи нарезанную говядину.

При подаче на стол добавлять сметану.

Настурция

Нераспустившиеся бутоны настурции и ее зеленые семена маринуют, а зимой используют вместо каперсов и маслин в солянках и рассольниках. Свежие бутоны и семена кладут в маринады. Свежие бутоны добавляют в салаты, что придает им пикантный вкус. Из настурции даже можно варить варенье.

Настурция не только красивое, но и очень полезное растение для сада-огорода, поскольку ее запах не нравится вредителям. Ее хорошо сажать вокруг картофельного поля, в междурядьях и по бокам грядок.

Каперсы из настурции

200 г молодых зеленых семян настурции, 50 г сахара, 2 чайные ложки соли, 1 л воды, 1 столовая ложка 9 %-ного уксуса, перец и лавровый лист по вкусу.

Первый способ.

1. Приготовить маринад: воду довести до кипения, растворить в ней сахар, соль, добавить уксус и пряности.

2. В кипящий раствор опустить семена настурции. Вновь довести до кипения, отставить, охладить.

Второй способ.

1. Молодые зеленые семена настурции пересыпать солью и оставить на сутки в эмалированной посуде. За это время несколько раз перемешать, чтобы все равномерно просолилось.

2. Переложить семена в маленькие баночки, залить 6 %-ным уксусом и оставить на 2 недели.

3. Уксус слить, а семена залить свежим маринадом со специями (см. Первый способ). Вместо уксуса можно использовать кисти красной смородины – примерно ⅓ стакана на 2 майонезных баночки.

Каперсы используют для заправки солянок, рассольников, супов. Маринад от них добавляют в борщи.

Зеленый лук

Зеленый лук, как и репчатый, вкусен и полезен. Он возбуждает аппетит, способствует хорошему пищеварению. Обладая бактерицидными свойствами, подавляет гнилостную микрофлору в кишечнике. Все луки содержат большое количество минеральных солей, органических кислот и витаминов, особенно много в луке аскорбиновой кислоты (витамина С), что способствует повышению сопротивляемости организма заболеваниям.

Однако при гастритах, холециститах и заболеваниях поджелудочной железы лук следует употреблять с осторожностью.

Обычно зеленый лук используют в качестве приправы или добавляют в салаты, окрошку, начинку для пирожков.

Простая закуска из зеленого лука

Лук вымыть, дать стечь воде, нарезать и потолочь вместе с солью.

При желании можно добавить растительное масло, лимонный сок или 9 %-ный уксус, можно использовать майонез (то гда соли надо брать совсем чуть-чуть).

Примечание. Точно так же можно приготовить салатик из репчатого лука.

Зеленый лук с крутыми яйцами

Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, натереть на крупной терке, перемешать с мелко нарезанным зеленым луком, посолить, поперчить по вкусу, заправить растительным маслом.

Чебуреки с зеленым луком

Приготовить пресное тесто: взять 2 яйца, 1 стакан воды, чуть-чуть соли, все размешать. Постепенно всыпать муку, хорошо перемешивая, пока не получится крутое тесто. Раскатать тесто и с помощью блюдца вырезать из него кружки. На середину каждого положить начинку, добавить кусочек сливочного масла, слепить края, положить на бок и немного приплюснуть, затем быстро жарить с двух сторон на сильном огне в кипящем

растительном масле.

Для приготовления начинки: отварить вкрутую 2 яйца, 200 г зеленого лука вымыть, просушить на полотенце, мелко нарезать, смешать с яйцами, посолить по вкусу. При желании можно добавить отварной рис.

Примечание. Начинкой для чебуреков может служить мясной фарш с яйцом и рисом или только с рисом или яйцом, либо без них. Натертый сыр, смешанный с мелко нарезанными яйцами. Творог, посоленный по вкусу, а также картофельное пюре с нарезанным зеленым луком или обжаренным репчатым.

Пирожки с зеленым луком

Для пирожков можно использовать дрожжевое или слоеное тесто. Пирожки можно жарить на сковороде или готовить во фритюрнице либо выпекать в духовке.

Начинка может быть самой разнообразной, в частности, можно использовать зеленый лук. На 300 г нарезанного лука 2 сваренных вкрутую яйца, отварить ½ стакана риса. Посолить по вкусу.

Готовая пряная заправка

1. Пряную зелень (кинзу, петрушку, укроп, сельдерей) перебрать, промыть, подсушить на полотенце.
2. Пропустить зелень вместе с черенками через мясорубку или измельчить в кухонном комбайне.
3. Разложить в небольшие новые полиэтиленовые пакеты, надписать и крепко завязать.
4. Положить в морозильную камеру при температуре не менее –18 ˚С.

Перед добавлением в супы и вторые блюда пакет с зеленью извлечь из морозильника и отломить нужное количество измельченных стеблей.

Пряную зелень можно заготовить иначе: разложить нерезаную зелень по пакетам «валетом» (половину зелени положить листьями вглубь пакета, а половину – к отверстию). По мере надобности выдвинуть из пакета заморозку, мелко нашинковать нужное количество. Оставшуюся часть задвинуть обратно в пакет и убрать в морозилку.

«Зеленые кубики»

Подготовленную зелень петрушки, укропа или эстрагона

измельчить в небольшом количестве очень холодной, ледяной воды, сразу разложить в формочки и поместить их в морозильник.

Когда кубики замерзнут, их можно вынуть, завернуть в фольгу и хранить, пока понадобятся.

Формочки вновь заполнить новой порцией смеси с другой душистой травой.

Кубики кладут в желаемое блюдо целиком, не размораживая.

Редис

Листья редиса и корнеплоды богаты каротином, их следует употреблять в салатах. Кроме того, редис – поставщик кальция в наш организм, поэтому полезен детям и пожилым людям. Это диетический продукт, который легко усваивается. Но редис плохо хранится, быстро теряет тургор (увядает). Его не сушат, не солят, не замораживают, не варят, а используют исключительно в свежем виде, в основном, в салатах.

Редис с яйцом

10 корнеплодов редиса, 1 яйцо, 3–4 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

1. Вымыть и тонко нарезать редис.
2. Сварить вкрутую яйцо, очистить, разрезать пополам, вынуть желток и растереть с солью.
3. Мелко нарубить белок.
4. Все смешать. Заправить сметаной.

Редис с огурцом и зеленым луком

10 корнеплодов редиса, 1–2 свежих огурца, пучок зеленого лука, немного укропа, сметана или растительное масло, соль по вкусу.

Все нарезать, перемешать, посолить по вкусу и заправить сметаной.

Огурцы

Считается, что в огурцах одна вода. Но это вовсе не соответствует действительности. Несмотря на то что огурцы действительно примерно на 80 % состоят из воды, в этой воде содержится большое количество минеральных солей, причем почти все они сосредоточены в кожуре и близко к ней. Так что чистить огурцы – значит, все эти полезные вещества выкидывать и оставлять только воду. Огурец считается малокалорийным диетическим продуктом. Он резко снижает кислотность желудочного сока, поэтому особенно полезен тем, у кого повышена кислотность. Кроме того, огурец обладает мочегонным действием и отлично промывает почки, ничуть не хуже арбуза. Очень полезно несколько дней во время отпуска посидеть на огуречной диете. Придется съедать не менее 2 кг свеженьких огурчиков в сутки и совершенно не употреблять в эти дни соль. Хотите есть – съешьте огурчик. Хотите пить – тоже съешьте огурчик. И так целый день, и не один, а несколько. Допустимо съедать только пару кусочков черного хлеба в сутки. Сок огурца омолаживает клетки кожи, поэтому очень хорошо ежедневно протирать кожу лица и шеи кружочком огурца. Для этого и времени совсем не требуется. Готовите салатик, заодно свое любимое личико протрите огурчиком. За отпуск так помолодеете, что коллеги на работе вас не узнают!

Случается, что огурцы начинают горчить. Причин для этого предостаточно. Например, резкие колебания температуры днем и ночью (более 18–20 градусов). Длительная (больше недели) холодная погода (днем ниже 15–16 градусов). Сейте и сажайте огурцы на утепленные грядки, и тогда обе проблемы исчезнут. Или неравномерный полив. Допустим, вы всю неделю на работе, а огурцы – на даче, а тут вдруг жара и сушь! Сейте огурцы на «Аквадон» или гидрогель и этой проблемы тоже не будет. Бывает и ваша вина в появлении горечи – поливаете огурцы холодной водой, а они этого не любят. Ощущение горечи возникает, когда в огурцах повышается концентрация содержащегося в плодах кукурбетацина. Сам-то по себе он замечательный, поскольку обладает свойством сдерживать рост раковых клеток. Так что и горький огурец свою пользу приносит. Есть дедовский способ уменьшить горечь – обрезать кончик огурца, на котором был «хвостик» (то есть плодоножка), и потереть срезы друг о друга.

Одно из направлений в селекции огурца – как раз снижение концентрации и даже создание сортов и гибридов совсем

без кукурбетацина. Так что огурцы совсем уж без горечи потеряют одно из самых важных своих свойств. Правда, есть и другое направление – создание гибридов и сортов, устойчивых ко всякого рода неблагоприятным погодным условиям. Это, конечно, гораздо заманчивее.

И нет у этого любимого всеми овоща никаких противопоказаний, за исключением существенно пониженной кислотности желудка. И еще об одном свойстве свежего огурца: он оказывает жаропонижающее действие.

Салаты с огурцами, а также холодные супы и окрошку, наверное, все умеют делать, поэтому не буду приводить общеизвестные рецепты, но о рецептах с некоторыми нюансами кое-что все-таки расскажу.

Бутерброд с соленым огурцом

1 соленый огурец, небольшая луковица, 1 отварная картофелина в «мундире», 1 чайная ложка растительного мала, соль по вкусу.

1. Отваренный в «мундире» картофель очистить, нарезать тонкими кружочками. Сложить на тарелку, слегка посолить. Сбрызнуть растительным маслом.

2. Нарезать кольцами репчатый лук и уложить на картофель. Обрызгать растительным маслом.

3. Нарезать тонкими кружочками соленый огурец и положить сверху на лук. Побрызгать растительным маслом.

Можно все укладывать не на тарелку, а прямо на кусок черного хлеба. Получится вкусный бутерброд.

Жареные огурцы

Для этого блюда больше подходят длинноплодные сорта.

1–2 огурца, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка муки, соль и сметана по вкусу, пара перьев укропа.

1. Вымыть огурцы, нарезать кружочками толщиной примерно 1 см.

2. Немного посолить, обвалять в муке и обжарить с двух сторон.

3. Залить сметаной и прокипятить 1–2 минуты.

При подаче на стол можно посыпать нарезанной зеленью укропа.

Фаршированные огурцы

8 свежих огурцов, 2 стакана говяжьего фарша, ½ стакана мякоти белой булки, ¼ стакана молока, 1 стакан сметаны, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки сливочного масла (или растительного), 2 сырых яйца, соль и перец по вкусу.

1. Приготовить фарш: пропустить через мясорубку 200 г молодой говядины.
2. Очистить, мелко нарезать и обжарить с добавлением 1 ложки масла репчатый лук.
3. Замочить булку в молоке.
4. Растереть с солью и перцем яйца.
5. Все перемешать.
6. Огурцы очистить от кожуры, срезать один конец и вынуть сердцевину.
7. Нафаршировать огурцы приготовленным фаршем.
8. Сложить фаршированные огурцы кастрюлю, добавить остальное масло и залить 2 стаканами воды.
9. Накрыть крышкой и поставить на средний огонь, варить 20 минут. Добавить 1 стакан сметаны и тушить еще 20 минут.

Когда огурцы станут мягкими, выложить их на блюдо, полить соусом, оставшимся после варки, и подать на стол.

Фаршированные огурцы в фольге

1. Очищенные от кожуры огурцы разрезать пополам и вычистить семена.
2. Заполнить любым фаршем.
3. Завернуть в фольгу и выпекать в духовке на среднем огне около 25 минут.

Салат из переросших огурцов

3 кг свежих огурцов (если огурцы переросли, то с них срезать кожицу), 0,5 кг репчатого лука, 200 г зелени укропа.

1. Нарезать кружочками огурцы.
2. Нарезать кольцами лук.
3. Мелко нарезать укроп.
4. Разложить по банкам огурцы и лук слоями, пересыпая укропом.
5. Сделать холодную заправку и залить огурцы с луком.
6. Дать настояться 3 часа, уплотнить содержимое банок, переложив часть содержимого из одной банки в остальные.
7. Накрыть крышками и стерилизовать литровые банки 10 минут, 0,8-литровые – 8 минут, пол-литровые – 5 минут.

Салат готов к употреблению сразу после того, как остынет.

Хранить в прохладном месте.

Приготовление холодной заправки.

250 мл растительного масла, 250 мл 6 %-ного уксуса, ½ стакана сахарного песка, ½ стакана соли. Все размешать.

Примечание. Если банки с салатом прикрыть крышками и стерилизовать 10 минут (0,5-литровые банки), а затем закатать, то салат прекрасно сохранится всю зиму в холодильнике.

Малосольные огурчики

1. У молодых огурчиков обрезать кончики, сложить в банку.
2. Сверху уложить укроп, листья чеснока, веточку эстрагона, иссопа, листья черной смородины и залить кипящим раствором (на 1 л воды 2 столовые ложки соли).

Огурчики будут готовы через 6 часов.

Самый распространенный способ засолки огурцов

2 кг мелких огурчиков (в расчете на трехлитровую банку), засолочная зелень (зонтик укропа, веточка эстрагона, стебель и листья базилика, лист хрена), 2 столовые ложки соли, 2 зубчика чеснока.

1. На дно банки сложить зелень и чеснок.
2. Откалибровать свежесобранные огурчики, обрезать оба кончика, вымыть, плотно уложить в банку.
3. Растворить в кипящей воде соль, остудить.
4. Холодным рассолом залить огурцы, накрыть марлей и дать постоять 2–3 дня.
5. Марлю снять, прикрыть крышкой и пастеризовать на водяной бане на 20–25 минут.
6. Закатать, перевернуть на крышку, медленно остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Огурцы, засоленные в огурцах

3–4 крупных переросших огурца, засолочная зелень по вкусу, 500 г мелких огурчиков для засолки, 2–3 луковицы, 1 столовая ложка соли, 2 чайные ложки сахара.

1. Натереть на крупной терке переросшие огурцы.
2. Нарезать кольцами лук и ошпарить его кипятком.
3. Добавить в огурцы лук, соль, сахар и всю зелень. Оставить

настаиваться на сутки (воду и уксус не добавлять).

4. На следующий день уложить часть массы на дно банок, сверху плотно уложить маленькие огурчики для засолки, добавить массу во все пустоты.

5. Через день у вас будут малосольные огурчики для употребления.

Чтобы сохранить их более длительный срок, к еще не разложенным в банки огурцам добавить 1 л воды и прокипятить. Залить огурцы, накрыть крышкой, подержать 3–4 минуты. Рассол слить в кастрюлю и снова прокипятить, а огурчики разложить по банкам, залить кипящим рассолом и закатать. Медленно остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Если после заливки рассолом в банки добавить уксус (из расчета 1 столовая ложка на 1 л емкости), то можно хранить такие огурцы в прохладном месте.

Самый простой способ консервирования огурцов

На 1 л объема емкости потребуется 500 г огурцов, 500 г воды, 1 столовая ложка соли, 1 таблетка аспирина, ⅓ чайной ложки лимонной кислоты, красный молотый перец на кончике ножа, пряная зелень по вкусу, 1 зубчик чеснока.

1. Зелень и огурцы бланшировать.
2. Плотно уложить в банки.
3. Добавить аспирин, соль, лимонную кислоту, перец.
4. Залить кипящей водой, закатать.
5. Перевернуть на крышки и медленно остудить под одеялом. Хранить при комнатной температуре.

Консервированные огурцы

1 кг огурцов на 2-литровые банки (если огурцы сняли с грядки более часа назад, то их надо замочить в воде на 2–6 часов, чтобы вытеснить воздух, иначе банки могут взорваться), 1 л воды, 1 столовая ложка соли, 1 столовая ложка сахара, 1 лавровый лист, 4 горошины черного перца, 3 гвоздики, 1 зонтик укропа, 3 листка петрушки, 1 лист сельдерея, 1 лист хрена, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки уксуса, 3 вишневых листа, 3 листа черной смородины.

1. Вымыть и бланшировать в кипящей воде зелень. Сложить зелень и все приправы (кроме уксуса) в стерильную банку.

2. Огурцы вымыть, бланшировать, плотно уложить в стерильные банки.

3. Залить банки кипящей водой, накрыть крышками и выдержать 10 минут.

4. Воду слить и залить огурцы маринадом. Перевернуть на крышки, остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Примечание. Так же можно консервировать нарезанные патиссоны, кабачки, зеленые или красные томаты.

(Рецепт Н. Г. Ажоткиной)

Маринованные огурцы

Вариант 1.

Изюминка этого рецепта – в использовании большого количества специй.

1,5 кг огурцов (в расчете на 3-литровую банку), 3 зонти ка укропа, 4 дольки чеснока, 3 листика вишни, 3 кусочка хрена (размером 2 см), 1 горький красный перец, 3–4 небольших красных томата, 1 сладкий болгарский перец.

1. Огурцы вымыть и залить водой на 3 часа.

2. На дно банки уложить укроп, красный перец, чеснок, хрен, вишневые листья.

3. Плотно уложить огурцы, сверху томаты и нарезанный на дольки болгарский перец.

4. Приготовить маринад: на 1,5 л воды 2 стебля укропа вместе с зонтиком, 2 листа черной смородины, 3 гвоздики, 3 горошины душистого перца, 2 горошины черного перца, 1 лавровый лист, 3 столовые ложки соли, 5 столовых ложек сахара, все отварить на медленном огне 20 минут, укроп и листья черной смородины вынуть.

5. Залить горячим маринадом огурцы, накрыть крышкой на 5 минут.

6. Слить в кастрюлю и еще раз прокипятить маринад, снять с огня, добавить 1 столовую ложку 9 %-ного уксуса и снова залить огурцы, закатать, перевернуть на крышку, медленно остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Вариант 2.

4 кг огурцов, 1 стакан подсолнечного масла, 1 стакан 9 %-ного уксуса, ½ стакана сахара, 3 столовые ложки соли, 3 чайные ложки черного молотого перца, 3 головки чеснока, 1 пучок укропа.

1. Огурцы разрезать на 4 части в длину.

2. Подсолнечное масло, уксус, сахар, соль, черный молотый

перец, измельченный чеснок и мелко нарезанный укроп смешать, соединить с огурцами и оставить на 1 час.

3. Разложить в стерильные банки и стерилизовать 30 минут.

(Рецепт Е. Ю. Сахаровой)

Консервированные огурцы с сахаром

1 кг огурцов (на двухлитровые банки), 1 столовая ложка 9 %-ного уксуса, зонтик укропа, по 1 листу петрушки, сельдерея, кинзы, пол-листа хрена, 2–3 листа черной смородины, 1 болгарский перец.

Для приготовления рассола: 1 л воды, 2 столовые ложки соли, 1 столовая ложка сахара.

1. Бланшированные огурчики плотно сложить в банку вертикально, добавить зубчик чеснока и один плод болгарского перца.

2. Все пряности сложить в кастрюлю, долить 1 л воды и варить на небольшом огне 15 минут.

3. Залить огурцы кипящим рассолом.

4. Добавить в каждую банку по одной столовой ложке 6 %-ного уксуса и закатать.

5. Перевернуть на крышку и медленно остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Икра пикантная из соленых огурцов вместо баклажанов

5 кг соленых огурцов или зеленых томатов, 1 кг красных томатов, 1 кг репчатого лука, 1 кг моркови, 1 кг болгарского перца.

1. Все ингредиенты, кроме огурцов или зеленых томатов, мелко нарезать.

2. Слегка обжарить на подсолнечном масле.

3. Добавить огурцы или зеленые томаты, все тщательно перемешать, досолить по вкусу и дотушить до готовности.

Старинный способ засолки огурцов

2 кг огурцов среднего размера, 100 г ржаного хлеба, 20 г укропа, 4–5 зубчиков чеснока, 100 г соли.

1. Промыть огурцы, обрезать кончики, плотно уложить в банки.

2. Подсушить на сковороде без масла нарезанный на куски ржаной хлеб и положить его на огурцы.

3. Растолочь чеснок, положить на огурцы, добавить соль и укроп, залить кипятком и поставить в теплое место на 3 дня.

4. Через 3 дня сразу закатать и поставить в холодильник.

Огурцы в яблочно-тыквенном соке

1,5 кг огурцов, 1 л тыквенного сока, 500 мл яблочного сока, 50 г соли, 50 г сахара.

1. Огурцы среднего размера ошпарить кипятком и плотно уложить в трехлитровую банку.

2. Приготовить рассол из смеси яблочного и тыквенного соков, в который добавлены сахар и соль.

3. Залить кипящим рассолом огурцы, прикрыть банку крышкой и выдержать 3–4 минуты.

4. Рассол слить в ту же кастрюлю, в которой он готовился, снова прокипятить и залить огурцы, прикрыть крышкой, выдержать 3–4 минуты и слить рассол.

5. Последний раз вскипятить рассол и залить огурцы. Банку закатать, перевернуть на крышку и медленно остудить.

Примечание. Можно использовать 1,5 л только яблочного сока.

Необычная засолка огурцов

На трехлитровую банку: 1,5 кг огурцов, 50 г укропа, по 20 г чеснока, хрена, зелени сельдерея, петрушки, пастернака и листьев черной смородины, 100 г соли (3 столовые ложки).

1. Заранее приготовить рассол: вскипятить 1,5 л воды, опустив в нее все указанные пряности и соль. Прокипятить и дать рассолу настояться 5–7 дней для брожения, процедить.

2. Промыть огурцы и залить холодной водой на 6 часов.

3. Плотно уложить в стерильную банку огурцы, вскипятить рассол и залить огурцы. Закатать и сразу поставить в прохладное место. Огурцы сохранят зеленый цвет.

Огурцы, засоленные с яблоками или болгарским сладким перцем

2 кг огурцов; 0,5 кг яблок или болгарского сладкого перца, 1 л воды, по 50 г соли и сахара, 10 листьев вишни, 5 листьев дуба, 5 листьев лимонника (если есть).

1. Обдать кипятком яблоки и огурцы (если используете болгарский перец, его кладете также целиком).

2. В трехлитровую банку плотно уложить продукцию,

добавить все листья и трижды залить кипящим рассолом.

3. Для приготовления рассола в литр кипящей воды добавить соль, сахар. Залить, слить, вскипятить, снова залить, слить и повторить еще раз.

4. Закатать, медленно остудить под одеялом.

Хрустящие огурчики

На трехлитровую банку потребуется 1,5 кг огурцов, 5 листиков черной смородины, 3 зонтика укропа с зелеными семенами, 1 лист хрена, 7 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 3 столовые ложки соли, 2 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка уксусной эссенции.

1. Банки и крышки стерилизовать как обычно.

2. Огурцы тщательно помыть, замочить на 3–5 часов, воду менять 3–4 раза.

3. Зелень промыть, залить в отдельной посуде кипятком на 1 минуту, воду слить.

4. Заложить зелень и огурцы в банку.

5. Залить банку кипящей водой (1,5 л) на 10–20 минут и укутать.

6. Через 10–20 минут воду слить, в нее положить соль, сахарный песок. Эту воду вскипятить и залить в банку.

7. Добавить 1 чайную ложку уксусной эссенции. Банку закатать, перевернуть и укутать на ночь. Так оставить до середины следующего дня.

Огурцы в соке красной смородины

1 кг огурцов (на двухлитровую банку), 0,5 л воды, 0,5 л сока красной смородины, 1½ столовых ложки (40 г) соли для мелких огурцов или 2 столовые ложки (50 г) – для крупных, 1 чайная ложка сахара, пряности – по вкусу.

1. Огурчики (лучше мелкие) промыть, облить кипятком, уложить в банки, переслаивая пряностями.

2. Залить кипятком, прикрыть крышками и подержать 3–5 минут.

3. Половину воды вылить, вторую перелить в кастрюлю, добавить сок красной смородины, соль, сахар, довести до кипения и залить огурцы.

4. Банки закатать, перевернуть на крышку и медленно остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Уксус в этом рецепте не используется совсем, огурчики

приобретают розовый цвет и замечательный вкус.

Огурцы с ягодами красной смородины

1,5 кг огурцов (в расчете на трехлитровую банку), засолочная зелень по вкусу, 3 горсточки ягод красной смородины (или 5–6 кистей), 1 столовая ложка 9 %-ного уксуса, 1 чайная ложка сахара.

1. Сложить в банку промытые зелень, огурцы и смородину.
2. Залить кипящей водой (около полутора литров), накрыть крышкой, настоять 3–4 минуты.
3. Воду вылить в кастрюлю, добавить соль, сахар, вскипятить.
4. Залить огурцы, добавить уксус.
5. Закатать, перевернуть на крышку, медленно остудить под одеялом.

Огурцы в томатном соке

1 кг огурцов (на двухлитровую или две литровых банки), 1 кг красных томатов (или 1 л томатного сока), 1 столовая ложка соли с верхом, 1 столовая ложка сахара без верха, 1 таблетка аспирина, лимонная кислота на кончике ножа, тархун (эстрагон), чеснок, укроп, петрушка, лист черной смородины, вишневый лист – все по вкусу.

1. Огурчики и пряности бланшировать.
2. На дно банки уложить приправу, затем плотно огурчики.
3. Приготовить томатную заправку, для этого залить томаты кипятком, воду слить, кожицу снять, пропустить через мясорубку, добавить соль и сахар и варить 15–20 минут.
4. Залить огурцы кипящей томатной заправкой, добавить аспирин и лимонную кислоту, закатать и остудить под одеялом, не переворачивая банки.

Хранить в холодном месте.

Примечание. В этом рецепте не используется уксус. Томатная заправка придает огурцам нежный, приятный, особенный вкус.

Уральский рецепт для огурчиков и помидорчиков

На трехлитровую банку – 1,5–2 кг огурцов или томатов. Можно сделать ассорти из томатов и огурцов или использовать молоденькие кабачки либо патиссоны. В ассорти можно добавлять небольшие морковки, разобранную головку цветной капусты. Мелкие, предварительно замаринованные грибочки.

Пряности: *2–3 листа черной смородины, 2–3 зубца чеснока, 2–3*

небольших (2 см) кусочка корня хрена, 2 зонтика укропа (или 1 чайная ложка семян), 3–4 горошины черного перца, горький красный перец (на кончике ножа).

Для приготовления рассола: *1,5 л воды, 4 чайные ложки соли, 11 чайных ложек сахара.*

1. На дно стерильной банки уложить пряности и сверху промытые овощи.

2. Залить кипящей водой, прикрыть крышкой и выдержать 2–3 минуты. Затем воду слить.

3. Новой порцией кипящей воды снова залить овощи, выдержать под крышкой 2–3 минут. Воду слить.

4. В это время приготовить заливку из 1,5 л воды со всеми пряностями, добавив соль и сахар.

Вскипятить, прокипятить 3 минуты и залить овощи. Банки закатать, перевернуть на крышку и остудить под одеялом.

(Рецепт В. Удимовой)

Варенье из огурцов

1 кг небольших огурчиков (3–5 см), 1 кг сахара, 1 лимон, чуть-чуть ванили.

1. Пробланшировать огурчики.

2. Залить густым сиропом (1 стакан воды на 1 кг сахара).

3. Добавить сок выжатого лимона, мелко нарезанную лимонную цедру, ваниль.

4. Довести до кипения, снять с огня, дать немного остыть и снова довести до кипения, доварить на очень маленьком огне.

Кабачки и патиссоны

Отличные летние овощи, причем есть кабачки-цуккини, которые можно хранить в квартире до февраля – марта. Лучше хранить кабачки в вертикальном положении хвостиком вверх, прислонив их к наружной стене. Есть некоторая деталь при уборке таких кабачков: у них следует оставлять длинный хвостик, не менее 4–5 см. Кроме того, надо помнить, что кабачки родом из пустынь и полупустынь, поэтому не любят переувлажнения. Если летом вы их поливаете так же обильно, как и огурцы, то совершаете большую ошибку, потому что при избыточном количестве воды в клеточном соке они начинают загнивать и длительному хранению уже не подлежат. Если перед уборкой было много дождей, то лучше сразу их переработать. Либо во время длительных дождей устанавливать укрытие из пленки.

Кабачки и патиссоны – диетические продукты. Они рекомендованы для лечебного питания при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях желудка, почек и печени. При этом нет противопоказаний для их употребления. Летом, осенью и зимой надо обязательно включать их в рацион питания.

Все умеют жарить кабачки или тушить их в сметане, поэтому эти рецепты здесь и не приводятся. Однако немногие знают, что можно готовить салаты из сырых кабачков, делать омлеты, варить суп.

Салат из кабачков

500 г кабачков или патиссонов, 2–3 красных томата, 1 луковица, ¾ стакана сметаны, укроп, петрушка, соль по вкусу.

1. Плоды вымыть, очистить от кожуры (молоденькие плоды можно не чистить).
2. Нашинковать на крупной терке.
3. Репчатый лук очистить и мелко нарезать.
4. Томаты вымыть и нарезать на дольки.
5. Зелень вымыть, подсушить на полотенце, мелко нарезать.
6. Все перемешать, посолить и заправить сметаной.

Суп из кабачка

На 1 л воды 600 г кабачков или патиссонов, 50 г зеленого лука, 1 стакан молока, ½ стакана риса, 1 столовая ложка муки, ½

стакана растительного масла, пучок укропа и зелени петрушки, соль по вкусу.

1. Вымыть лук, дать стечь воде, мелко нарезать.

2. Кабачки очистить, нарезать кружочками.

3. Слегка обжарить на растительном масле муку, лук и кабачки.

4. Рис промыть, залить 1 л воды и варить 10 минут.

5. Опустить в суп подготовленные кабачки с луком, добавить молоко, посолить по вкусу и проварить еще 5 минут.

6. Зелень петрушки и укропа промыть, обсушить на полотенце, мелко нарезать.

При подаче на стол добавить в тарелки нарезанную зелень и сметану.

Примечание. Можно добавлять в тарелки черный молотый перец, половинки крутого яйца и ⅓ стакана кефира.

Оладьи из кабачков

1 кг кабачков или патиссонов, 3 столовые ложки масла, 3 яйца, ¼ стакана сахара, 2 стакана муки, 2 г соды.

1. Очистить от кожуры (молодые плоды можно не чистить), натереть на крупной терке.

2. Немного разогреть, добавить сливочное масло, размешать.

3. Взбить сырые яйца с сахаром и вылить в кабачки, размешать.

4. Добавить соду и постепенно муку, хорошо размешивая. Взбить всю массу до появления пузырьков.

5. Теперь можно на предварительно разогретой сковороде печь оладьи на растительном масле.

Омлет из кабачков или патиссонов

На 1 небольшой кабачок 1–2 яйца, немного зелени укропа и петрушки, зеленый лук или красный томат, столовые ложка растительного масла, соль по вкусу.

1. Кабачок нарезать небольшими кубиками, слегка посолить и обжарить на растительном масле.

2. Взбить яйца, смешать с кабачком, досолить по вкусу.

3. Мелко нарезать зеленый лук или томат (можно то и другое), добавить в кабачки, размешать.

4. Вылить массу на разогретую сковороду с растительным маслом, поставить на малый огонь, накрыть крышкой и жарить до готовности.

При подаче на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

Фаршированные кабачки

1. Молодые кабачки разрезать пополам вдоль (или срезать концы).

2. Вынуть чайной ложкой сердцевину.

3. Заполнить фаршем и обжарить на растительном масле.

4. Переложить в глубокую кастрюлю. Залить томатным соком или сметаной либо мясным бульоном, накрыть крышкой и на малом огне дотушить до полной готовности еще 30–40 минут.

5. При подаче на стол полить соусом, образовавшимся при тушении.

Фарш можно приготовить мясной с рисом, из овощей (моркови, сердцевин кабачка, если они без семян, перца, томатов, репчатого лука, брюквы или репы), грибной с рисом, из смеси круп, зеленых бобов или сладкий из риса с черносливом, либо из чернослива с орехами и чесноком. Вариантов много.

Патиссоны с мясом

200 г бескостного мяса, 500 г патиссонов, соль по вкусу, растительное масло для жарки.

1. Мясо нарезать тонкими пластинками, посолить, поперчить, отбить, нарезать на тонкие полоски и обжарить на растительном масле.

2. Патиссоны нарезать тонкими пластинками, добавить к мясу и дотушить на небольшом огне до готовности.

При подаче на стол можно посыпать сверху нарезанной зеленью укропа и петрушки или полить сметаной.

Компот из кабачков с облепихой

На двухлитровую банку взять 2 стакана облепихи, кабачок около килограмма весом, 150–200 г сахарного песка.

1. Очистить от кожуры и семян кабачок, нарезав кубиками.

2. Промыть ягоды облепихи, откинуть на дуршлаг, окатить кипятком, дать стечь воде.

3. Облепиху и кабачок высыпать на дно стерильной банки и залить кипящим сахарным сиропом. Накрыть крышкой до полного остывания.

4. Сироп слить, еще раз прокипятить и снова залить кабачки.

Закатать, остудить. Хранить при комнатной температуре. Кабачковый компот приобретает вкус консервированного ананаса.

Примечание. Процедуру можно упростить, если сразу после

первой заливки банки закатать и остудить их под одеялом.

Десерт «Ананас из кабачка»

1 кабачок (или патиссон) весом около 1 кг, 1 крупный толстошкурый лимон, 300 г сахара, 2 л воды, 2–3 гвоздички.

1. Очистить кабачок, удалить семена, нарезать кружочками.
2. Разрезать лимон, вынуть семена (обязательно, иначе десерт будет горчить), натереть вместе с коркой на терке или смолоть в миксере либо на мясорубке.
3. Добавить в кабачки лимон, сахар, гвоздику.
4. Залить водой, поставить на огонь, довести до кипения и прокипятить 5 минут.
5. Настаивать сутки.

Кабачки приобретают вкус ананаса.

Салат из кабачков или патиссонов впрок

1 кг кабачков, 2–3 головки репчатого лука, 100 г укропа.

Для приготовления маринада: *50 г хрена потребуется на 200 г воды, 3 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка соли, 1 стакан 9 %-ного уксуса, 2 горошины черного перца, 2 горошины душистого перца, 2 лавровых листа, ½ чайной ложки горчичного семени.*

1. Кабачки очистить, нарезать кусочками, посолить, перемешать и поставить настояться на 10–12 часов.
2. Репчатый лук нарезать кольцами.
3. Корень хрена очистить и нарезать кусочками.
4. Кабачки разложить по банкам, перекладывая слоями лука с кусочками хрена.
5. Варить 4–5 минут в кипящей воде все специи и сахар, снять с огня, влить уксус и залить кабачки до самого верха банок. Закатать, перевернуть на крышку, охладить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Либо залить маринадом банки до плечиков (кабачки должны быть залиты полностью), прикрыть крышками и стерилизовать литровые банки 15 минут, закатать. В этом случае заготовки можно хранить при комнатной температуре.

Икра из кабачков или патиссонов

700 г кабачков, 50 г моркови, по 20 г кореньев петрушки, пастернака, сельдерея, 40 г репчатого лука, 150 г томатного пюре или пасты, по 2–3 г зелени петрушки и укропа, неполная столовая

ложка соли, 1 чайная ложка сахара, черный молотый перец на кончике ножа, 3 столовые ложки растительного масла.

1. Очистить и нарезать кабачки на кусочки размером 3 × 3 см.

2. Обжарить на растительном масле.

3. Очистить морковь и нарезать кружочками.

4. Обжарить на растительном масле.

5. Нарезать кольцами репчатый лук и обжарить на растительном масле.

6. Очистить, нарезать кружочками все белые корни и обжарить их.

7. Пропустить все через мясорубку, посолить, поперчить, добавить сахар.

8. Вымыть и мелко нарезать зелень, добавить в икру.

9. Томатную пасту размешать вместе со всей массой и тушить на небольшом огне около 45 минут (когда растительное масло всплывет наверх) до полной готовности.

10. Разложить по стерильным банкам, закатать и охладить под одеялом, не переворачивая на крышки.

Хранить в холодильнике.

Примечание. Если в каждую литровую банку добавить четверть чайной ложки лимонной кислоты и таблетку аспирина, то икру можно хранить в прохладном месте.

Кабачковая икра

Вариант 1.

4 кабачка, 1,5 кг красных томатов, 1 кг репчатого лука, 0,5 кг моркови, 0,5 кг болгарского перца, ½ головки чеснока, растительное масло, соль, сахар, уксус или лимонная кислота, молотый красный и черный перец по вкусу.

1. Кабачки очистить, нарезать и смолоть на мясорубке, жидкость слить.

2. Остальные овощи (кроме чеснока) нарезать и смолоть на мясорубке.

3. Все перемешать, добавить растительное масло и тушить на небольшом огне около часа.

4. Чеснок пропустить через чесночницу или очень мелко нарезать, добавить остальные специи (можно добавить немного зелени сельдерея и корнеплодов петрушки), хорошо перемешать и тушить еще около часа на небольшом огне.

5. Разложить сразу по банкам, закатать.

Вместо кабачков можно использовать одну тыкву средней

величины (около 3–4 кг), но без чеснока и зелени. Хранить в прохладном месте.

Вариант 2.

3,5 кг очищенных уже кабачков, 3 большие моркови, 3 шт. репчатого лука, 3 столовые ложки сахара, 2 чайные ложки соли, 1 стакан растительного масла (отечественное), 1 банка томатной пасты (высокая, иранская).

1. Очищенные от кожи и семечек кабачки натереть на крупной терке (тереть только вниз).

2. Морковь натереть тоже на крупной терке.

3. Репчатый лук мелко нарезать.

4. Налить в кастрюлю растительное масло, дать ему закипеть 1 минуту и положить в него мелко нарезанный лук (пусть тоже чуть-чуть покипит), затем положить морковь, потом томатную пасту, сахар, соль, в последний момент кабачки. Довести до кипения и кипятить 1 час.

Горячим разложить по банкам, закатать крышками, перевернуть и укутать одеялом.

(Рецепт М. Н. Поткиной)

Маринованные молодые кабачки

1. На дно трехлитровой банки положить укроп, чеснок, петрушку, лист и корень хрена.

2. Нарезать молодые кабачки кубиками и залить кипящей водой. Прикрыть крышкой, дать настояться 5 минут.

3. Воду слить и снова залить кипящей водой, прикрыть крышкой, дать настояться 5 минут.

4. Воду слить в кастрюлю, добавить 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки соли, лавровый лист, перец, гвоздику. Прокипятить 5 минут, снять с огня, добавить 1 столовую ложку 9 %-ного уксуса, залить кабачки и закатать.

Перевернуть на крышку и остудить под одеялом Хранить в прохладном месте.

Кабачки маринованные с корицей и черным перцем

На трехлитровую банку потребуется 2 кг кабачков, 1,5 л воды, 400 г сахара. 1 чайная ложка соли. 1 столовая ложка душистого перца, 1 столовая ложка черного молотого перца, 1 чайная ложка молотой корицы, 400 г 9 %-ного уксуса, 400 г яблочного сока.

1. Молодые кабачки вымыть, нарезать кубиками, сложить в стерильную банку.

2. Приготовить маринад: налить в кастрюлю 1,5 л воды, добавить соль, сахар, все специи, нагреть на сильном огне до кипения, уменьшить огонь и кипятить 5 минут.

3. Снять с огня, добавить уксус и яблочный сок. Размешать и сразу залить кабачки. Банку закатать. Медленно остудить под одеялом.

Хранить в холодном месте или в холодильнике.

Кабачки необычного вкуса на зиму

На 3 кг кабачков потребуется: 1 стакан растительного масла, 1 стакан томатного сока, ½ стакана сахара, 1 столовая ложка соли, ½ чайной ложки черного молотого перца, ½ стакана 9 %-ного уксуса, ⅓ стакана чеснока.

1. Нарезать молодые кабачки мелкими кубиками и сложить в эмалированную посуду.

2. Влить томатный сок и растительное масло, всыпать соль и сахар, добавить перец и тушить, довести на сильном огне, размешивая, до кипения, убавить огонь и тушить до готовности примерно 30 минут.

3. Снять с огня, влить уксус и чеснок, пропущенный через чесночницу. Хорошо перемешать и разложить в горячем виде по стерильным банкам. Сразу закатать и, не переворачивая, остудить под одеялом.

Примечание. Кабачки приобретают вкус грибов.

Цукини в томатах

2 кг молодых кабачков-цукини, 2 кг красных томатов, 1 болгарский перец, 2 головки чеснока, маленький стручок горького перца, 1 стакан растительного масла, ¼ стакана 9 %-ного уксуса, по 1 столовой ложке сахара и соли.

1. Перемолоть в миксере томаты, сладкий и горький перец.

2. Цукини нарезать тонкими пластинками.

3. Довести томатную массу до кипения и опустить в нее цукини.

4. Влить растительное масло, добавить сахар и соль и варить 30 минут.

5. Измельчить чеснок и опустить в кипящую массу, проварить еще 10 минут.

6. Снять с огня, влить уксус, хорошо размешать и разложить по банкам.

Хранить в холодном месте. Подавать можно как гарнир в холодном виде или, разогрев, как самостоятельное блюдо.

Примечание. Если закатать в стерильные банки, то можно использовать блюдо в течение всей зимы.

Консервированные кабачки

600 г кабачков (на литровую банку), 100 г болгарского перца, 6–8 зубчиков чеснока, 5–6 горошин черного перца, 15–20 г укропа.

Для заливки: 250 мл воды, 30 соли, 30 мл 9 %-ного уксуса.

1. Вымыть небольшие кабачки (длиной 15–16 см) с неразвитыми семенами, дать стечь воде и нарезать на кружочки толщиной 2 см.
2. Разрезать на четвертинки и очистить от семян перец.
3. Очистить чеснок и нарезать пластинками.
4. Мелко нарезать вымытый укроп.
5. Сложить в банку кабачки, переслаивая чесноком, перцем и укропом.
6. Приготовить заливку, прокипятив воду с солью, снять с огня и влить уксус.
7. Залить кабачки и закатать банки, остудить под одеялом. Хранить в прохладном месте.

Кабачки в томате

4 кг кабачков, 2–3 банки кетчупа, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла, 3 столовые ложки сахара, 3 столовые ложки 9 %-ного уксуса, 1 головка чеснока, 1 стручок горького перца (по желанию).

1. Чеснок очистить и мелко нарезать.
2. Молодые кабачки вымыть и нарезать кружочками.
3. Смешать все вместе и кипятить около 40 минут. Когда масло всплывет наверх – все будет готово.
4. Разложить по банкам, закатать, остудить под одеялом. Хранить в холодильнике.

(Рецепт Н. М. Михайловой)

Кабачки маринованные (двухлитровые банки)

1 кг кабачков. Специи: чеснок, укроп, перец черный, перец душистый, гвоздика, лист черной смородины, лист дуба, хрен. Рассол: на 1 л воды, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки соли, по 2 столовые ложки 9 %-ного уксуса на каждую банку.

1. Молодые кабачки нарезать и уложить в банки, залить кипящей водой, накрыть крышкой и подержать 5 минут.

2. Вылить воду из банки, снова ее прокипятить и залить кабачки, накрыть крышкой, подержать 5 минут, воду слить и залить в банку кипящий рассол.

3. Для приготовления рассола в 1 л воды опустить все перечисленные выше специи, соль и сахар (кроме уксуса).

4. После заливки кабачков рассолом влить сверху уксус и сразу закатать банки. Перевернуть на крышки, остудить под одеялом.

Хранить в холодном месте.

(Рецепт Тимохиной)

Репа

До того как Россия освоила картофель, а произошло это совсем недавно, каких-то 250–300 лет тому назад, репа была одним из основных продуктов питания крестьян. Ее парили, тушили, ели сырой. И между прочим, было это вовсе неплохо, потому что репа намного полезней картофеля, хотя и не столь сытна. Репа обладает желчегонным свойством, улучшает перистальтику кишечника, стимулирует выделение желудочного сока. Кроме того, в репе много минеральных солей, органических кислот и витаминов. Кусочек репки полезно съесть перед обедом.

Примечание. Репа противопоказана при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гепатите, холецистите, заболеваниях центральной нервной системы.

Салат из репы

300 г репы, 1 столовая ложка мелко нарезанного зеленого лука, 1 столовая ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 1 столовая ложка мелко нарезанного укропа, 1 столовая ложка растительного масла, 3 столовые ложки сметаны, 1 сваренное вкрутую яйцо, сок ½ лимона, соль и молотый перец по вкусу.

1. Корнеплоды репы очистить и нарезать тонкой соломкой.
2. Зелень и лук вымыть, дать стечь воде, мелко нарезать, посолить и поперчить по вкусу.
3. Приготовить заправку из сметаны, растительного масла и лимонного сока.
4. Яйцо натереть на крупной терке.
5. Выложить репу в салатницу, сверху присыпать зеленью, затем натертым яйцом и залить приготовленной заправкой.

Репа в сметане

1 кг репы, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 чайные ложки муки, 1 стакан молока, 3 столовые ложки сметаны, соль и зелень петрушки по вкусу.

1. Репу очистить, разрезать на четвертинки, немного посолить, залить половиной стакана воды, добавить 1 ложку сливочного масла.
2. Поставить на огонь, довести до кипения и варить на медленном огне 10–15 минут.
3. Приготовить в это время молочный соус: обжарить

при непрерывном помешивании муку с остальным маслом, постепенно влить молоко и, продолжая мешать, варить 5–7 минут.

4. Добавить в соус сметану, размешать и залить репу. Если требуется, то досолить.

5. Проварить еще 15 минут.

Подавать к утке, баранине, свинине или использовать как самостоятельное блюдо. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

Салат из репы с ягодами

2–3 репы, 1 стакан ягод садовой земляники (клубники) или жимолости, 1 столовая ложка меда.

1. Репу очистить и натереть на крупной терке.

2. Ягоды размять.

3. Все перемешать, добавив мед.

Примечание. Можно использовать любые кислые ягоды (смородину, крыжовник, клюкву, бруснику).

Репа, фаршированная изюмом

5 корнеплодов репы, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 желтка, 1 стакан изюма, ⅓ стакана сливок, 2–3 столовые ложки сметаны.

1. Репу очистить и отварить.

2. Осторожно чайной ложкой вынуть мякоть из середины корнеплодов.

3. Растереть вынутую мякоть с маслом.

4. Изюм вымыть, дать стечь воде, добавить его в мякоть.

5. Влить 2 желтка, сливки, хорошо перемешать и заправить корнеплоды.

6. Смазать сметаной и запечь в духовке.

Репа впрок

1 кг репы, ½ стакана тмина, 1 столовая ложка соли, 2 крупных капустных листа.

1. Репу очистить от кожицы, нарезать кружками.

2. На дно 3-литровой широкогорлой банки или бочонка уложить репу слоями, пересыпая каждый слой солью и тмином.

3. Залить кипяченой водой так, чтобы она покрывала репу. Сверху положить капустные листья, деревянный круг или блюдце и на него поместите груз.

Сосуд поставить вниз холодильника или в подвал на 2 недели.

Добавление соленой репы придает овощному салату особый пикантный вкус.

Кольраби

По вкусу эта капуста, у которой используют в пищу разросшийся стеблеплод, напоминает кочерыгу кочанной капусты, но только гораздо слаще и нежнее. Когда время редиса закончилось, как раз готова кольраби. Ее можно использовать вместо редиса в салатах, а также готовить из нее разнообразные овощные блюда.

Кольраби богата углеводами и легко усваиваемыми белками, поэтому она является диетическим продуктом. Много в этой капусте витаминов, ферментов и минеральных солей. Особенно богата кольраби кальцием, поэтому она обязательно должна входить в рацион детей и пожилых людей. Кольраби заменяет картофель диабетикам.

Стеблеплод кольраби надо предварительно чистить, поскольку кожура довольно грубая. В рецептах это считается само собой разумеющимся.

Салат из кольраби со сметаной

1 стеблеплод кольраби, пучок укропа, 2 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

1. Кольраби натереть на крупной терке или нашинковать соломкой, посолить по вкусу.
2. Вымыть, дать стечь воде.
3. Мелко нарезать укроп и посыпать им кольраби.
4. Заправить сметаной. Если вместо сметаны использовать майонез, то можно не солить.

Салат из кольраби с зеленым луком

1 кольраби, пучок зеленого лука, 1 столовая ложка растительного масла, соль и молотый перец по вкусу.

1. Нашинковать кольраби.
2. Мелко нарезать лук.
3. Все перемешать, посолить и поперчить по вкусу, заправить растительным маслом.

Кольраби с чесноком

1 кг кольраби, 3–4 зубчика чеснока, 4 яблока, 2–3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки нарезанной зелени

петрушки, соль по вкусу.

1. Натереть на крупной терке кольраби.
2. Измельчить яблоки.
3. Чеснок пропустить через чесночницу или мелко нарезать, растолочь с солью.
4. Вымыть, дать стечь воде и мелко нарезать петрушку.
5. Все смешать, досолить по вкусу и заправить растительным маслом.

Примечание. Для придания остроты можно выжать в салат сок 1 лимона.

Салат из кольраби со свежим огурцом

500 г кольраби, 500 г свежих огурцов, 2 красных томата, пучок укропа, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 2–3 столовые ложки растительного масла (или майонеза), соль по вкусу.

1. Нарезать тонкими кружочками кольраби и огурцы.
2. Вымыть, подсушить на полотенце и мелко нарезать укроп.
3. Все перемешать, добавив зеленый горошек, посолить по вкусу.
4. Заправить растительным маслом.
5. Нарезать томаты кружочками и украсить сверху салат.

Салат из кольраби с морковью

500 г кольраби, 200 г моркови, несколько веточек укропа, петрушки и лист сельдерея без черенка, 2–3 столовые ложки сметаны.

1. Нашинковать кольраби и морковь.
2. Нарезать зелень и добавить к кольраби, перемешать.
3. Заправить сметаной.

Салат из кольраби с яблоками

1 кг кольраби, 2 яблока, пучок петрушки, стакан кефира, соль и сахар по вкусу.

1. Нашинковать кольраби и яблоки.
2. Петрушку мелко нарезать, добавить к кольраби.
3. Посолить, добавить сахар по вкусу.
4. Заправить кефиром.

Примечание. Вместо кефира можно использовать растительное масло, майонез или сметану.

Салат из кольраби с тыквой

0,5 кг кольраби, 0,5 кг тыквы, 1 лимон, ½ стакана сметаны, ½ стакана молока, немного кардамона, соль и молотый перец по вкусу.

1. Кольраби нарезать кубиками, варить в молоке 15–20 минут.
2. Тыкву нарезать кубиками, добавить кардамон и потушить в собственном соку 10 минут.
3. Снять с огня, дать остыть, перемешать.
4. Выжать сок лимона, посолить и поперчить по вкусу, заправить сметаной.

Салат из кольраби по-немецки

1 стеблеплод кольраби, 1 луковица, 2–3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, укропа, сельдерея или кинзы, соль по вкусу.

1. Нашинковать кольраби и репчатый лук.
2. Проварить в растительном масле до полуготовности.
3. Охладить, посолить по вкусу, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Овощной суп с кольраби

1 стеблеплод кольраби, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2–3 картофелины, зелень и соль по вкусу.

1. Поставить на огонь 1,5 л воды.
2. Пока вода закипает, очистить и нарезать мелкими кубиками картофель. Опустить его в кипящую воду.
3. Нарезать кубиками кольраби и добавить в суп.
4. Нашинковать морковь. Обжарить на растительном масле, добавить в суп.
5. Нашинковать лук и обжарить на растительном масле, добавить в суп.
6. Посолить по вкусу.
7. Мелко нарезать зелень и добавить в тарелки перед подачей на стол.

Примечание. Можно добавить в суп сметану или томатную пасту, но ее надо прокипятить вместе с супом 2–3 минуты.

При варке овощных супов первым всегда закладывают картофель и только потом, когда картофель немного поварится,

остальные овощи, особенно свеклу, соленые огурцы, квашеную капусту, томатную пасту или томаты, иначе картофель приобретет неприятный вкус.

Не забывайте, что из кольраби можно варить свежие щи по вкусу точно такие же, как из кочанной капусты. Кольраби растет быстро и появляется на наших огородах на 2 месяца раньше кочанной капусты, пригодной для приготовления свежих щей.

Суп с кольраби и зеленым горошком

1 стеблеплод кольраби, 1 головка репчатого лука, ½ стакана консервированного зеленого горошка, ½ стакана жидкости из банки с горошком, стакан молока, 2 стакана воды, столовые ложка сливочного масла, пучок укропа, молотый перец, соль по вкусу.

1. Натереть на крупной терке кольраби.
2. Мелко нарезать лук.
3. Добавить зеленый горошек и все залить смесью воды, жидкости из-под горошка и молока.
4. Добавить соль и перец по вкусу, сливочное масло.
5. Прокипятить не более 1–2 минут.
6. При подаче на стол посыпать нарезанной зеленью укропа.

Кольраби в масле

1 стеблеплод кольраби, 2 столовые ложки сливочного масла, стакан молока, соль по вкусу.

1. Нарезать кольраби небольшими ломтиками.
2. Опустить в кипящую воду на 2–3 минуты, воду слить.
3. Добавить масло и молоко, посолить по вкусу и слегка потушить.

Можно использовать как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к рыбе, мясу, особенно полезно тем, кто не может употреблять картофель.

Овощное рагу с кольраби

Первый рецепт.

Основу этого рагу составляет кольраби и ее должно быть не менее 50–60 % от общей массы овощей. Остальные овощи надо брать понемногу. Годится буквально все (кроме свеклы и картофеля), что есть под рукой: морковь, репа, брюква, перец, томат, в том числе и зеленый, баклажан, репчатый лук, кабачок

(или тыква).

Все овощи нарезать некрупными кубиками или соломкой, посолить, перемешать и тушить до полной готовности на растительном масле под крышкой на небольшом огне.

Второй рецепт.

0,5 кг картофеля, 2 кольраби, 3 морковки, 2 головки репчатого лука, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 1 стакан сметаны, 2–3 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

1. Кольраби и морковь очистить, нарезать крупными кубиками, тушить под крышкой в собственном соку на небольшом огне.
2. Картофель и лук очистить, нарезать, поджарить на растительном масле и добавить в рагу.
3. Муку обжарить на сливочном масле, развести небольшим количеством воды, прокипятить.
4. Добавить в соус сметану, размешать и залить рагу.
5. Посолить по вкусу и тушить на небольшом огне 15–20 минут.
6. Перед подачей на стол посыпать рагу мелко нарезанной зеленью укропа.

Примечание. Можно добавлять репу, кочанную капусту и предварительно отваренную фасоль.

Кольраби отварная с яйцом

1 стеблеплод кольраби, 1 сваренное вкрутую яйцо, небольшой пучок петрушки, 1–2 столовые ложки сливочного масла, соль по вкусу.

1. Нарезать кубиками кольраби, залить небольшим количеством подсоленной воды и варить до готовности.
2. Яйцо очистить и натереть на крупной терке.
3. Петрушку вымыть, просушить на полотенце, мелко нарезать.

При подаче на стол посыпать петрушкой и яйцом, добавить сливочное масло.

Кольраби, жаренная в яйце

1 стеблеплод кольраби, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 яйцо, растительное масло (или сливочный маргарин) для жарки.

1. Кольраби сварить целиком до полуготовности в небольшом

количестве подсоленной воды.

2. Нарезать ее кружочками.

3. Взбить яйцо.

4. Каждый кружочек кольраби поочередно смазать с двух сторон томатной пастой, обвалять в муке, затем в яйце, снова в муке и обжарить с двух сторон на масле.

Кольраби, тушенная с грибами

1 стеблеплод кольраби, 200–300 г свежих грибов (любых, кроме тех, у которых выступает млечный сок, то есть пригодных исключительно для соления), 1 головка репчатого лука, 2–3 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

1. Грибы очистить, промыть, нарезать, посолить и обжарить.

2. Репчатый лук мелко нарезать и обжарить отдельно, добавить в грибы.

3. Кольраби нарезать крупными кубиками и сварить до полуготовности в небольшом количестве подсоленной воды.

4. Добавить в кольраби грибы с луком и тушить до готовности на небольшом огне под крышкой.

Примечание. Кольраби можно жарить с грибами. Для этого отваренную кольраби добавить к грибам и дожарить вместе с ними на сковороде до готовности. При желании перед подачей на стол полить сметаной.

Фаршированная кольраби

3–4 стеблеплода кольраби, 200 г мясного фарша, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 головка репчатого лука, ⅓ стакана риса, молотый перец, соль по вкусу.

1. Отварить целиком кольраби в подсоленной воде до полуготовности.

2. В это время приготовить фарш (можно из сырого мяса, можно из отварного).

3. Рис промыть, залить крутым кипятком и варить 6–7 минут, воду слить, рис промыть.

4. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле.

5. Яйцо натереть на крупной терке.

6. Все перемешать и посолить, поперчить по вкусу.

7. Отваренную кольраби остудить. Чайной ложкой вынуть часть сердцевины.

8. Отверстия заполнить фаршем.

9. Полить сверху майонезом или сметаной и поставить

в духовку на 5–7 минут.

Примечание. В фарш можно не добавлять яйцо и рис, но тогда надо добавить небольшое количество сливочного масла в каждый стеблеплод.

Из оставшихся сердцевин кольраби можно сделать пюре, доварив их до полной готовности в небольшом количестве той же воды. Излишки воды слить, сердцевины растолочь с добавлением сливочного масла и небольшого количества горячего молока. Досолить по вкусу.

Фарш можно приготовить из зелени и овощей, как в рецепте для фаршированной репы, но в этом случае сверху посыпать начинку тертым сыром.

Кольраби в квашеной капусте

При заквашивании кочанной капусты не забудьте положить между слоями очищенную и нарезанную кружочками кольраби.

Зимой, когда будете употреблять квашеную капусту, получите большое удовольствие от заквашенной в ней кольраби.

Морковь

Содержит каротина (провитамина А) ничуть не меньше, чем абрикосы. Кроме того, морковь богата минеральными солями. Она является диетическим продуктом и обязательно должна входить в состав детского питания. Свежий морковный сок улучшает зрение, стимулирует рост и деление клеток, поэтому полезен при заболеваниях кожи и язвенных заболеваниях желудка и кишечника, стимулирует синтез белка, поэтому рекомендуется детям, отстающим в физическом и умственном развитии. В моркови большое количество железа, меди и кобальта, она стимулирует образование крови. Кроме того, морковь нормализует обмен веществ. Полезна морковь при атеросклерозе, болезнях сердца, геморрое, почечно-каменной болезни. Не следует есть старую морковь, долго провалявшуюся в подвале на овощной базе. В ней где-то в марте образуются микотоксины, весьма вредные для нашего организма. Такую морковь определить легко. Она приобретает неприятный вкус, на срезе около сердцевины видны дырочки. Детям-то уж ее не давайте.

Следует знать еще о том, что каротин усваивается только в присутствии жиров, поэтому натертую на мелкой терке сырую морковь обязательно надо заправлять сметаной или растительным маслом.

Салат из моркови с хреном и яблоками

На 1 яблоко, 2 морковки, небольшой корень хрена, сахар, соль и лимонная кислота по вкусу, сметана для заправки.

1. Хрен очистить и натереть на мелкой терке, добавить соль, сахар и лимонную кислоту по вкусу (или взять 1–2 столовые ложки готового хрена).
2. Очистить яблоки от кожуры и семенных коробочек, натереть на крупной терке.
3. Очистить морковь, натереть на крупной терке.
4. Все перемешать, заправить сметаной.

Салат из моркови с чесноком

500 г моркови, 2 зубчика чеснока, ½ стакана майонеза.

1. Натереть на мелкой терке сырую морковь и чеснок.
2. Заправить майонезом, размешать.

Салат из моркови с сыром и чесноком

1 стакан моркови, натертой на крупной терке, 1 стакан натертого сыра, 1–2 зубчика чеснока, соль, сметана или майо нез по вкусу.

Морковь, сыр и измельченный чеснок перемешать, посолить по вкусу и заправить сметаной (или майонезом, тогда соли надо брать меньше).

Морковная икра

1 кг моркови, 250 г репчатого лука, 150 г томатной пасты, четверть, 150 мл воды, 1 стакан растительного масла, уксус, соль и сахар по вкусу, 3–4 горошины черного перца 2 лавровых листа.

1. Очистить и нашинковать морковь, слегка обжарить на растительном масле, выложить в глубокую сковороду.

2. Развести томатную пасту водой и влить в морковь, добавив уксус, соль, сахар, перец и лавровый лист, и потушить на небольшом огне.

3. Нашинковать репчатый лук и обжарить на растительном масле, добавить в морковь.

4. Дотушить до полной готовности, в самом конце влить растительное масло и еще немного потушить.

5. Остудить, разложить по банкам. Хранить в холо дильнике.

Примечание. Если разложить икру в горячем виде по стерильным банкам, сразу же закатать и остудить под одеялом, то икру можно использовать зимой.

Подавать в качестве гарнира, как в горячем, так и в холодном виде.

Запеканка из моркови

1 стакан натертой моркови, 1 яблоко, 4 столовые ложки молока, 2 яйца, 3 столовые ложки муки, сахар и соль по вкусу.

1. Натереть на крупной терке очищенное яблоко и морковь.

2. Взбить яйца с сахаром и солью, добавить молоко, муку, все размешать.

3. Смазать маслом сковороду и выложить на нее смесь из яблок с морковью, залить яйцами с молоком и выпекать в духовке на среднем огне.

4. Затем перевернуть и чуть-чуть подрумянить верх.

Примечание. Из подготовленной смеси можно выпекать оладьи.

Так же делать морковные котлеты с яблоком или без него,

только яиц и молока надо брать меньше, а муки больше. Сформировать котлетки, обвалять в муке и обжарить с двух сторон на растительном масле.

Свекла

Этот корнеплод не уступает моркови по своим полезным свойствам. Свекла содержит бетацин, сдерживающий рост раковых клеток. Кроме того, она содержит много железа, а потому повышает гемоглобин. Сырой свекольный сок понижает артериальное давление, снимает сухой резкий кашель и является отличным слабительным при постоянных запорах. В свекле содержится большое количество йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы. Однако при некоторых заболеваниях этой железы йод противопоказан, так что имейте это в виду. Много в ней и других полезных минералов, полисахаридов и органических кислот, поэтому ешьте свеклу на здоровье!

Свеклу применяют в отварных салатах, винегрете, борщах.

Фруктово-свекольный напиток «Закат осенью»

На 2-литровую бутыль: 600 г свеклы, 400 г яблок или смеси разных фруктов, 100 г ржаного хлеба, ½ стакана капустного сока, немного перечной мяты и мелиссы лимонной, воды – до верха.

1. Хлеб размочить в теплой воде.

2. Измельчить или протереть фрукты.

3. Смешать хлеб, фрукты, кислую капусту или сок от нее и пряности в горшке или бутыли и добавить воды. Не придавливать.

4. Накрыть горшок крышкой с водяным затвором, наполненным водой. Выдержать при комнатной температуре 2–3 дня, затем немного прохладнее (около 18 °С) в течение недели.

5. Горшок перенести в холод.

Напиток можно использовать сразу после завершения заквашивания, но лучше выдержать его еще 2–3 недели.

Перед употреблением процедить через сито. При желании можно разбавлять.

Для хранения в течение 2–3 месяцев напиток разливают по бутылям (внимание: бутыли заполнять до самого верха). Хранить в холоде.

Свекольный морс (питье гипертоников)

200 г свеклы, 100 г сахарного песка, 1 л воды, сок 1 лимона.

1. Свеклу очистить, натереть на мелкой терке или измельчить

в кухонном комбайне.

2. Отжать сок, оставшуюся массу залить минимальным количеством горячей воды, довести до кипения и кипятить 10 минут. В конце варки добавить сахар, лимонный сок и отжатый свекольный сок.

3. Вновь довести до кипения, быстро охладить и через фильтр перелить в кувшин с небольшим количеством льда. До желаемой крепости разводить холодной водой.

Свекольный квас

3–4 свеклы величиной с антоновское яблоко, 15 г дрожжей, 2–3 ст. ложки сахара, 3 л воды.

1. Свеклу разрезать, залить водой и варить до мягкости.

2. Растолочь, в растворе размешать, остудить, процедить, добавить дрожжи, сахар, размешать, накрыть марлей. Настоять 3–4 дня в прохладном месте. Точно так же готовят квас из любых яблок, но добавляют сахар по вкусу.

Свекольный салат

3 отварные свеклы среднего размера, 1 яблоко, 1 стакан сметаны, соль и сахар по вкусу.

1. Отварить свеклу, очистить, нашинковать на терке.

2. Яблоко очистить от кожуры и семенных коробочек, нашинковать на крупной терке.

3. Все перемешать, добавить соль и сахар по вкусу. Заправить сметаной.

Свекла с клюквой

500 г свеклы, ½ стакана клюквы, ½ стакана сметаны, соль и сахар по вкусу.

1. Отварить свеклу, очистить, натереть на крупной терке.

2. Клюкву ошпарить кипятком, протереть через сито, добавить в свеклу.

3. Добавить сахар и соль по вкусу. Заправить сметаной.

Салат из свеклы с чесноком

500 г свеклы, 2–3 зубчика чеснока, ½ стакана майонеза.

1. Свеклу отварить, очистить, натереть на мелкой терке.

2. Натереть на мелкой терке чеснок.

3. Все перемешать и заправить майонезом.

Свекла с морковью в кефире

3 свеклы, 2 моркови, 2 стакана кефира, 2 столовые ложки нарезанного зеленого лука, соль по вкусу.

1. Сырые морковь и свеклу очистить, нашинковать на крупной терке.
2. Промыть и мелко нарезать зеленый лук.
3. Все перемешать, посолить по вкусу и заправить кефиром.

Не совсем обычный свекольник

На 1 порцию: 300 г хлебного кваса, 300 г воды, 1 молодой корнеплод свеклы вместе с ботвой, 1 морковка, 1 среднего размера огурец, пучок зеленого лука, пара веточек укропа, 1 крутое яйцо, 2 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка, сахара, 1 чайная ложка 9 %-ного уксуса, соль по вкусу.

1. Молодую свеклу очистить и нарезать соломкой, черешки нарезать на небольшие кусочки.
2. Залить водой, добавить уксус и тушить 20 минут.
3. Добавить нарезанную ботву и сахар, дотушить до готовности.
4. Снять с огня, охладить.
5. Морковь очистить, нарезать соломкой и отварить отдельно в небольшом количестве воды, охладить.
6. Нарезать соломкой свежий огурец, мелко нарезать зеленый лук и крутое яйцо.
7. В эту смесь влить свекольник, добавить морковь.
8. Залить квасом, размешать, посолить по вкусу.

При подаче на стол посыпать укропом и добавить сметану.

Борщ

2–3 свеклы среднего размера, 1 морковь, 3 картофелины средней величины, 1 луковица, ¼ некрупного кочана свежей капусты, перец, соль, сахар, уксус по вкусу, лавровый лист, несколько горошин перца, 2–3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка томатной пасты, сметана.

1. Сварить мясной бульон (можно варить на воде вегетарианский борщ).
2. Сырую свеклу очистить, натереть на крупной терке и потушить в небольшом количестве воды с сахаром и уксусом (можно использовать готовую заправку), добавить томатную пасту и, если надо, бульон или воду.
2. Очистить и натереть на крупной терке морковь, обжарить

ее на растительном масле.

3. Нашинковать лук и обжарить его на растительном масле.

4. В бульоне или (в воде), отварить нарезанный картофель, причем одну картофелину надо отварить целиком.

5. Целую картофелину вынуть, растолочь и опустить обратно в борщ.

6. Тонко нашинковать кочанную капусту и опустить в борщ, дать прокипеть 4–5 минут.

7. Заправить борщ свеклой, морковью, луком, добавить лавровый лист и перец, варить 4–5 минут и снять с огня.

8. Пропустить через чесночницу чеснок и заправить им борщ.

9. При подаче на стол в каждую тарелку положить 1 столовую ложку сметаны. При желании можно добавить нарезанную зелень.

Маринованная свекла

Можно использовать свекольную мелочь.

Отварить, «выщелкнуть» из кожуры, натереть на крупной терке, сложить по стерильным банкам и залить кипящим маринадом. Закатать крышками, перевернуть и остудить под одеялом.

Маринад обычный: на 1 л емкости по 1 столовой ложке соли, сахара, 9 %-ного уксуса, черный перец и лавровый лист.

Можно использовать в качестве салата, заправляя сметаной, подавать как приправу или для приготовления борщей.

Фаршированная свекла

1 кг свеклы, неполный стакан риса, 2 яблока, 250 г творога, 3 столовые ложки сахара, 2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

1. Свеклу (примерно одинакового размера) сварить, остудить и очистить. Вынуть чайной ложкой середину.

2. Промыть и отварить рис до рассыпчатого состояния, добавить масло и перемешать.

3. Протереть творог сквозь сито и смешать с сырыми яйцами.

4. Очистить и натереть на терке яблоки, добавить сахар, размешать.

5. Приготовить фарш, смешав рис, творог и яблоки, и начинить им свеклу.

6. Поставить свеклу в смазанную маслом глубокую сковороду.

7. Смазать сверху сметаной и запечь в духовке.

Свекла с орехами, черносливом и изюмом

0,5 кг свеклы, 1 стакан очищенных грецких орехов, по ½ стакана чернослива и изюма.

1. Свеклу отварить, очистить и натереть на крупной терке.
2. Вымыть изюм и чернослив, залить на несколько минут кипятком.
3. Освободить от косточек и измельчить.
4. Очистить и растолочь грецкие орехи.
5. Все смешать, заправить майонезом.

Салат из свеклы с овощами

2 кг свеклы, 0,5 кг баклажан, по 300 г моркови, репчатого лука, томатов, болгарского перца, 100 г чеснока, 1 ½ столовые ложки соли, ½ стакана сахара, 250 г растительного масла, 3 столовые ложки 9 %-ного уксуса.

1. Обжарить нарезанные лук и баклажаны.
2. Перец нарезать и обдать кипятком.
3. Сырые свеклу и морковь натереть на крупной терке.
4. Разрезать томаты на четвертинки.
5. Смешать все вместе, добавить соль, сахар, растительное масло и тушить на среднем огне примерно 30 минут.
6. Пропустить через чесночницу чеснок, добавить в салат и потушить еще 5 минут.
7. Снять с огня, влить уксус, хорошо перемешать.
8. Разложить по стерильным банкам, закатать, остудить под одеялом. Подавать в холодном виде.

Свекольный салат на зиму (можно использовать как заправку для борща)

Первый способ.

3 кг сырой свеклы, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 0,5 кг красных томатов, 2 столовые ложки соли, 8 столовых ложек сахара, 1 стакан растительного масла, ¾ стакана 9 %-ного уксуса, 10–12 горошин черного перца.

1. Свеклу, морковь, репчатый лук нарезать соломкой.
2. Внести 3 столовые ложки сахара и 1 столовую ложку соли, перемешать и дать настояться 4 часа.
3. Добавить нарезанные томаты, соль, сахар, перец, уксус, растительное масло. Поставить на огонь и тушить до готовности.
4. Разложить по стерильным банкам, закатать и остудить под одеялом.

(Рецепт М. Н. Поткиной)

Второй способ.

4 кг капусты, 1 кг лука, 3 кг свеклы, 1 кг моркови, 1,5 кг томатов, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла, ½ стакана соли, ¾ стакана 9 %-ного уксуса.

1. Капусту нашинковать, посолить.
2. Репчатый лук тонко нарезать кружочками, смешать вместе с капустой.
3. Сырые морковь, свеклу натереть на крупной терке, пересыпать сахаром, перемешать.
4. Нарезать красные томаты, добавить растительное масло.
5. Смешать все вместе и дать постоять сутки в прохладном месте.
6. Варить на медленном огне, как только закипит, прокипятить 20 минут, влить уксус и еще прокипятить 5 минут.
7. Разложить по банкам, закатать, остудить под одеялом. Хранить в холодном месте.

Маринованная свекла

5 кг свеклы, 1 стакан растительного масла, 400 г томатной пасты, разбавить 1 л воды, 2 столовые ложки соли, 1 столовая ложка сахара, 3 головки чеснока, 1 стакан 9 %-ного уксуса.

1. Сырую свеклу очистить, мелко нарезать.
2. Всыпать соль, сахар, добавить растительное масло, томатную пасту и варить 30 минут.
3. Очистить чеснок, растолочь и добавить в свеклу, проварить еще 10 минут.
4. Влить уксус и проварить 5 минут.
5. Разложить по банкам, закатать и остудить под одеялом. Хранить в холодном месте.

(Рецепт О. Н. Тарасенко)

Свекольно-сливовый салат

1 кг свеклы, 1 кг слива.

Для заправки: *1 л воды, 1 чайная ложка соли, 1 столовая ложка сахара, 1 неполная чайная ложка лимонной или аскорбиновой кислоты, пряности (в небольшом количестве) – гвоздика, кардамон, мускатный орех, кориандр.*

1. Свеклу отварить, освободить от кожуры, нарезать кружочками.

2. Сливу разрезать на половинки, косточки вынуть.

3. Разложить по стерильным банкам вперемежку.

4. Приготовить заливку из воды, сахара, соли, кислоты, пряностей, соли и сахара. Вскипятить и залить, прикрыв крышками.

4. Через 5 минут заливку слить в кастрюлю, еще раз вскипятить и залить банки, прикрыть крышками на 5 минут.

В третий раз слить и прокипятить заливку. Залить банки и сразу закатать. Перевернуть на крышки и остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Свекольный морс (питье гипертоников)

200 г свеклы, 100 г сахарного песка, 1 л воды, сок 1 лимона.

1. Свеклу очистить, натереть на мелкой терке или измельчить в кухонном комбайне.

2. Отжать сок, оставшуюся массу залить минимальным количеством горячей воды, довести до кипения и кипятить 10 минут. В конце варки добавить сахар, лимонный сок и отжатый свекольный сок.

3. Вновь довести до кипения, быстро охладить и через фильтр перелить в кувшин с небольшим количеством льда. До желаемой крепости разводить холодной водой.

(Рецепт М. Туркиной)

Брюква

Брюква обладает желчегонным свойством, нормализует деятельность желудка и кишечника. Очень полезно перед обедом съедать ломтик сырой репки или брюквы. Брюква хорошо хранится в квартире и сохраняет витамины и органические кислоты до самой весны.

Салат из брюквы с орехами

1 брюква, 2 яйца, 2 столовые ложки очищенных орехов (грецких или фундука), 3 столовые ложки майонеза.

1. Очистить брюкву и натереть на крупной терке.
2. Отварить яйца, очистить и нарубить.
3. Растолочь орехи и все вместе перемешать.
4. Заправить майонезом.

Салат из брюквы с орехами и яблоками

1 брюква, 2 яблока, 1 столовая ложка очищенных орехов, соль по вкусу, лимонная кислота на кончике ножа.

1. Очищенную брюкву нашинковать на крупной терке, ошпарить крутым подсоленным кипятком, откинуть на дуршлаг.
2. Яблоки очистить от кожуры, нарезать соломкой, сбрызнуть лимонной кислотой.
3. Растолочь очищенные орехи.
4. Все перемешать, заправить сметаной.

Примечание. По желанию можно посыпать сахарным песком.

Пикантный салат из брюквы

400–500 г брюквы, 1 луковица, 2 вареных яйца, соль по вкусу, 3 столовые ложки майонеза, немного зелени.

1. Очищенную брюкву натереть на крупной терке.
2. Яйца натереть на крупной терке.
3. Тонко нашинковать лук.
4. Все смешать, посолить по вкусу, заправить майонезом.
5. Украсить сверху мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Брюква со свининой

250 г нежирной свинины, 500 г брюквы, 500 г картофеля, 1 луковица или лук-порей, соль и тмин по вкусу.

1. Свинину нарезать небольшими кусочками, залить 0,5 л воды и отварить до готовности на небольшом огне, добавив соль и пряности.

2. Брюкву очистить, нарезать кубиками.

3. Картофель очистить, нарезать кубиками.

4. Брюкву вместе с картофелем залить небольшим количеством воды или мясного бульона, посолить, добавить тимьян. Тушить до готовности.

5. Пожарить на сале или масле нарезанный кольцами лук до золотистого цвета.

6. Выложить в овощи мясо и лук и подавать на стол.

Брюква, запеченная с яйцом и сыром

1 брюква, 2 яйца, ½ стакана молока, 50 г сыра, 2–3 столовые ложки сливочного масла.

1. Очистить, нарезать ломтиками брюкву и слегка обжарить в сливочном масле.

2. Натереть сыр на крупной терке.

3. Взбить яйца с молоком и тертым сыром.

4. Залить смесью брюкву и запечь в духовке.

Брюква с морковью в молоке

Брюква и морковь в пропорции 1:1, молока столько, чтобы закрыло овощи, сахар по вкусу.

1. Очистить и мелко нарезать овощи.

2. Залить небольшим количеством молока.

3. Поставить тушиться под крышкой на небольшой огонь, добавив по вкусу сахар. Не забывать помешивать, чтобы овощи не пригорели!

Примечание. Можно добавить в овощи немного ман ной крупы.

Фаршированная брюква

500 г брюквы, 150 г мясного фарша, 2 столовые ложки риса, немного грибов (свежих, сухих или соленых), соль по вкусу.

1. Отварить до полуготовности брюкву, срезать верхнюю часть и аккуратно ложкой вынуть середину.

2. Мясо слегка обжарить.

3. Рис отварить в большом количестве воды, откинуть

на дуршлаг.

4. Грибы сырые обжарить или отварить; если сухие, то отварить до готовности; если соленые, то промыть водой. Затем грибы порубить.

5. Приготовить начинку из мяса, риса, грибов и вынутой середины брюквы и нафаршировать корнеплод.

6. Накрыть сверху срезанной частью и запечь в духовке до готовности.

Брюква печеная

Корнеплод брюквы, немного сахара и сливочного масла.

1. Вымытую брюкву поставить на сухой сковороде в духовку.

2. Когда брюква станет мягкой, вынуть из духовки, очистить, нарезать на дольки.

3. Посыпать сахарным песком и полить растопленным маслом.

Брюква, репа или турнепс по-чешски

500 г брюквы или турнепса, 50 г растительного масла, 2 крупные луковицы, 1 стакан темного пива, соль, перец по вкусу.

1. Овощи очистить и нарезать тонкими полосками (турнепс долго нельзя оставлять очищенным, так как он быстро темнеет; разумно его ненадолго положить в воду с лимонной кислотой любой концентрации).

2. Луковицы очистить и мелко порубить.

3. Пожарить лук в масле, после чего добавить овощи и тушить до готовности. Немного охладить и добавить пиво. Вновь довести до кипения.

4. Готовую горячую смесь сложить в стерильную банку, закатать, перевернуть на крышку, дать медленно остыть под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Брюква консервированная

1. Брюкву очистить, нарезать на кубики.

2. Бланшировать 3–5 минут.

3. Разложить в банки по плечики.

4. Залить кипящим рассолом.

5. Закатать, остудить под одеялом.

Для приготовления рассола на 1 л воды взять 1 столовую ложку соли, прокипятить.

Хранить в прохладном месте.

Сладкое блюдо из брюквы

1 брюква, 3 столовые ложки меда, 2 столовые ложки очищенных грецких орехов.

1. Брюкву очистить, нарезать ломтиками, залить не боль шим количеством воды и тушить на небольшом огне до мягкости.

2. Добавить мед и потушить еще несколько минут.

3. Растолочь орехи и посыпать ими сверху блюдо с брюквой перед подачей на стол.

Редька

Редька бывает белая, которую надо сеять весной, как можно раньше, напоминающая по вкусу редис. Бывает черная, которую надо сеять в начале лета, чтобы не переросла к моменту уборки. Бывает редька и зеленая – маргеланская, менее острая и более сочная. Ценность любой редьки в ферментах, которые активизируют обмен веществ и пищеварение. У редьки сильно выраженное бактерицидное действие, поэтому во время эпидемии гриппа полезно выходить из дома с тонкой долькой редьки за щекой. Рекомендуется включать редьку в пищевой рацион при заболеваниях подагрой и мочекаменной болезнью. Редька обладает мочегонным и молокогонным свойством. Полезно принимать редьку с медом при заболеваниях верхних дыхательных путей (в половинке корнеплода сделать углубление и налить в него ложку меда, выделившийся сок растворит мед, вот его-то и выпить).

Но есть и противопоказания: не следует есть или пить сок редьки тем, у кого язвенная болезнь или воспаление кишечно-желудочного тракта.

Салат из редьки

1. Корнеплод редьки очистить и натереть на крупной терке.
2. Посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Редька плохо сочетается с другими продуктами.

Варенье из редьки (из еврейской кухни)

100 г черной редьки, 50 г меда, 20 г сахарного песка, 30 зерен сладкого миндаля, немного имбиря и пищевой соды.

1. Помыть, очистить и еще раз помыть черную редьку. Натереть ее на крупной терке.
2. Сложить в кастрюльку и поварить в воде с содой.
3. Откинуть редьку на сито, окатить холодной кипяченой водой и слегка отжать.
4. Сварить из меда и сахара густой сироп: мед осторожно нагреть, чтобы стал жидким, а затем понемногу добавлять в него сахар, перемешивая, до полного его растворения.
5. Очистить и растереть в ступке миндаль. Растолочь имбирь. Часть имбиря оставить, чтобы посыпать готовое варенье.
6. Довести сироп до кипения, ввести в него редьку, миндаль,

имбирь и, помешивая, подержать на слабом огне 10 минут.

Готовое варенье переложить в стеклянную вазочку и посыпать сверху имбирем.

Картофель

Молодой картофель готов к употреблению, как только закончится цветение. Его можно подкапывать, выбирая крупные клубни. Молодой картофель вкусен просто отварной с маслом или сметаной. Из него можно приготовить разнообразные блюда. Поскольку в картофеле много углеводов, то дамам, желающим сохранить стройность, употреблять много картофеля не рекомендуется.

Картофель не только вкусен, но и полезен. Он содержит много калия, который способствует выводу воды и соли из организма, тем самым картофель улучшает обмен веществ. В сыром картофеле содержатся все витамины, особенно много витамина С. Кашица из натертого сырого картофеля помогает при обморожении и ожогах кожи, различных ранах и экземах, поскольку обладает бактерицидным и обезболивающим свойствами. Сок из сырого картофеля снимает изжогу, тошноту, нормализует кислотность желудка. Он полезен при язвенной болезни желудка.

Предостережение. Людям с повышенным содержанием сахара, а тем более диабетикам, употреблять в пищу картофель надо очень осмотрительно. Лучше заменить его стахисом, топинамбуром, овсяным корнем или скорцонерой. Прямо скажем, вкус не тот, но зато пользы для пошатнувшегося здоровья много.

Картофель лучше всего варить в «мундире», то есть не очищенным, и опускать клубни только в кипящую воду. Тогда меньше разрушаются содержащиеся в нем полезные вещества. Не следует картофель чистить заранее и оставлять его в воде, поскольку из него в воду выйдет калий, кальций и большая часть крахмала, а потому картофель потеряет не только вкус, но большую часть своей пищевой ценности.

Если варите очищенный картофель, то сначала подержите его 2–3 минуты под струей очень холодной воды, а затем опускайте в кипящую воду. Солить картофель следует только после того, как он сварился (слейте воду, посолите, посыпьте укропом, добавьте чуточку подсолнечного либо сливочного масла, накройте крышкой и несколько раз встряхните). Картофель будет иметь отменный вкус. Кроме того, в нем сохранится калий, крахмал и белки, а также соли и органические кислоты, и даже некоторое количество витаминов. При жарке картофеля соль так же добавляют в самом конце. Тогда картофель значительно

вкуснее. Ранние сорта обычно содержат малое количество крахмала, поэтому быстро разваривaются. Из них нельзя приготовить чипсы или картофель-фри, либо сделать хрустящую жареную картошечку, но зато из них получается самое вкусное пюре. Для приготовления пюре надо использовать обязательно горячее молоко, если вливать холодное, то пюре приобретет серый цвет и «серый вкус». Разваривающиеся сорта картофеля лучше варить на пару, для чего в кастрюлю наливают небольшое количество воды и ставят ее на огонь. Когда вода закипит, очищенный картофель складывают в металлический дуршлаг и ставят на кастрюлю. Дуршлаг накрывают крышкой и варят картофель до мягкости. Если варите картофель для салата или винегрета в «мундире», то добавьте в воду немного огуречного или капустного рассола, тогда картофель не разварится.

При варке щей, борщей, рассольников, щавелевых супов первым закладывают в кипящий бульон картофель, если требуется – крупу и лишь после того, как картофель проварится, можно опускать свеклу, томат, квашеную капусту, соленые огурцы или томаты, иначе картофель приобретет неприятный привкус. Если при варке картофеля или овощей (кроме свеклы) требуется добавить воду, то вливать надо обязательно кипящую воду, но не холодную. Она испортит вкус овощей.

Если при варке картофель приобрел сладковатый привкус, то он был подморожен. При этом крахмал перешел в сахар. Подмороженный картофель лучше не размораживать при комнатной температуре, поскольку при этом повышенное содержание сахара сохраняется, и картофель не будет храниться, а начнет быстро загнивать. Для размораживания его надо опустить в горячую воду (40–45 градусов), тогда сахар перейдет обратно в крахмал, при этом картофель не будет иметь сладковатого привкуса и не испортится при хранении. Естественно, что картофель не следует замораживать в морозилке, как не следует и сушить впрок. Блюда из сушеного картофеля попросту невкусные.

Картофель, как основной ингредиент, входит в большинство отварных салатов. Такие салаты тем вкуснее, чем мельче нарезаны входящие в их состав продукты. Рецепты общеизвестных салатов здесь не приводятся, а даны только некоторые рецепты садоводов-любителей.

Картофельный салат на 4 порции

3–4 картофелины средней величины, 100 г вареной колбасы

или ветчины, 1–2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука (вкуснее лук-порей), соль и перец по вкусу, можно использовать любую приправу (лучше для картофеля), небольшое количество растительного масла.

1. Отварить картофель в «мундире».

2. Очистить, мелко нарезать, посолить, поперчить или посыпать приправой по вкусу.

3. Мелко нарезать соленые огурцы (вкуснее, если срезать с них кожуру), лук, колбасу.

4. Добавить все к картофелю, перемешать, сбрызнуть растительным маслом.

Можно посыпать сверху мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Примечание. В салате можно вполне обойтись без колбасы.

Картофельный суп

1. В кипящую воду (а еще лучше в мясной бульон) опустить мелко нарезанный картофель.

2. Пока он варится, тонко нашинковать репчатый лук (а еще лучше лук-порей) и обжарить его на растительном масле. Опустить в суп.

3. Мелко нашинковать морковь и обжарить ее на растительном масле. Опустить в суп.

4. Нарезать плавленый сырок и опустить в суп.

5. Теперь осталось досолить и поперчить супчик по вкусу и подавать на стол, положив по столовой ложке сметаны в каждую порцию. Если хотите, то добавьте мелко нарезанную зелень укропа и петрушки.

Картофельный суп-пюре на четверых

400 г картофеля, 200 г замороженной, сушеной или засоленной овощной смеси для супа, 2 столовые ложки оливкового масла, 800 мл говяжьего бульона, пучок петрушки, 2 дольки чеснока, цедра одного лимона, 4 столовые ложки сметаны, соль, перец по вкусу.

1. Картофель очистить, нарезать кубиками и тушить на оливковом масле с овощной смесью для супа 3–4 минуты.

2. Залить бульоном, довести до кипения и варить под крышкой 10 минут на малом огне.

3. Приготовить заправку: изрубить мелко петрушку, снять теркой цедру с лимона, пропустить через чесночницу чеснок, все перемешать.

4. Растолочь отварившийся картофель (или протереть весь

суп через сито).

5. Заправить приготовленной смесью суп-пюре, добавить соль, перец по вкусу.

6. Перед подачей на стол добавить сметану в каждую тарелку.

Примечание. Если нет заготовленной смеси овощей, то можно заменить ее мелко нарезанным луком-пореем или кабачком.

Чтобы сделать суп более сытным, можно добавить в него при варке мясные клецки, приготовленные из готового фарша, или нарезанные сосиски.

Вегетарианцы могут вместо мясного бульона использовать простую воду или кипяченое молоко.

Картофель с кабачками, запеченный на противне

На 4 порции: 1 кг картофеля, 1 кг кабачков, 4 столовые ложки растительного масла, веточка розмарина (или иссопа, либо эстрагона), 80 хлебных крошек (белых или черных), 80 г натертого сыра (лучше сорта пармезан), столовые ложка семечек кунжута (по желанию), соль и перец по вкусу.

1. Отварить картофель в «мундире», охладить в холодной воде и снять кожуру.

2. Разогреть духовку до 180 градусов.

3. В это время вымыть молодые кабачки, не очищая от кожуры, разрезать на полоски толщиной около 1 см, не разрезая середину (если кабачки старые, то их придется очистить от кожуры).

4. Смазать маслом противень, разложить на нем веером кабачки.

5. Картофель нарезать крупными ломтями и разложить между полосками кабачков и все посолить и выпекать в духовке около 15 минут.

6. Нарубить розмарин (или заменители), натереть сыр, все смешать с хлебными крошками и кунжутом.

7. Посыпать запеканку этой смесью, поперчить, сбрызнуть растительным маслом и продолжать выпекать еще примерно 10 минут.

Примечание. Блюдо будет более сытным, если на последние 10 минут на противень добавить надрезанные венские сосиски (или любые другие, очищенные от целлофана).

Картофельная запеканка с яблоками (из немецкой кухни)

Для 4 порции: 700 г отварного картофеля, 2–3 антоновских яблока (или другого кислого сорта), 2 столовые ложки лимонного сока, 250 мл сливок, 1 чайная ложка тимьяна (можно заменить мелиссой, котовником или мятой), 150 г сыра (любого сорта, но лучше камамбер), 2 столовые ложки сливочного масла, соль и перец по вкусу.

1. Разогреть духовку до 200 градусов.

2. В это время очистить картофель, нарезать тонкими ломтиками.

3. Очистить от кожуры и сердцевины яблоки, разрезав их на четвертинки, затем нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком.

4. Смазать форму маслом, выложить в нее слоями картофель и яблоки, пересыпая каждый слой солью с перцем и тимьяном. Залить сливками.

5. Нарезать сыр ломтиками, присыпать им сверху запеканку, положить кусочки масла и выпекать в духовке примерно 40 минут.

Картофель с томатами (из французской кухни)

На 4 порции, 1 кг картофеля, 50 г свиного сала (или корейки), 2 крупных томата, 1 свежий огурец, лавровый листик, соль, перец по вкусу.

1. Очистить картофель, нарезать небольшими ломтиками.

2. Вымыть томаты, нарезать небольшими ломтиками.

3. Все вместе обжарить на сале.

4. Залить небольшим количеством воды (примерно полстакана), добавить лавровый лист, соль, перец и варить на сильном огне до готовности.

5. Перед подачей на стол украсить кружочками свежего огурца.

Картофельные пирожки

Эти пирожки пользуются заслуженным успехом. Их вкусовой секрет – в маленьком размере («на один укус»). Попробуйте и убедитесь сами.

1. Приготовить тесто по рецепту Л. Л. Масловой или использовать любое дрожжевое тесто.

2. Тонко его раскатать и вырезать рюмкой для вина небольшие кружочки (как для пельменей).

3. Выложить на каждый картофельную начинку: картофельное пюре (подсоленное), приготовленное на молоке

и сливочном масле, в которое добавлено большое количество мелко нарезанного и поджаренного на сливочном масле репчатого лука или лука-порея.

4. Слепить края теста так, чтобы получились мини-пирожки (размером с пельмени).

5. Быстро обжаривать на сковороде в кипящем растительном масле с трех сторон, переворачивая пирожки двумя вилками.

Примечание. Пирожки можно выпекать на противне в духовке, но тогда их надо смазать взбитым яйцом. Вкус у этих пирожков совсем иной.

Рецепт теста

½ стакана сметаны, пачка маргарина, 2–2 ½ стакана муки.

1. Изрубить маргарин с мукой.
2. Добавить сметану и полстакана воды, замесить тесто.
3. Поставить его на полчаса в холодильник.

(Рецепт Л. Л. Масловой)

Картофельный рулет со шпинатом

500 г картофеля, 500 г шпината, ½ стакана муки, 2 яйца, 1 луковица, 2 столовые ложки маргарина, соль по вкусу.

1. Отварить очищенный картофель. Воду слить для приготовления овощного супа. Картофель размять, понемногу добавляя отвар.

2. Добавить яйца и муку. Замесить тесто.

3. Раскатать лепешку, выложить на нее начинку. Скатать в рулет.

4. Поставить в нагретую духовку для выпекания.

Для приготовления начинки:

1. Вымыть листья шпината, мелко нарубить.

2. Нашинковать репчатый лук и вместе со шпинатом обжарить на маргарине (или жире), посолить по вкусу.

Примечание. В качестве начинки можно использовать фарш из сырого или отварного мяса, в который добавить масло или сметану (на худой конец, воду), чтобы рулет не получился сухим. Можно использовать зеленый лук с крутыми яйцами, либо рыбный фарш с отварным рисом или обжаренным репчатым луком, грибы, как соленые, так и свежие (отварные), мелко порубленные, либо отварные сушеные с добавлением обжаренного и сырого репчатого лука. Можно добавлять брынзу, рис с натертым сыром и так далее.

Картофельная мелочь

1. Отварить в «мундире» до полуготовности.
2. Снять кожуру.
3. На дно латки налить немного растительного масла и выложить клубни.
4. Залить их небольшим количеством посоленного по вкусу куриного бульона так, чтобы жидкость едва прикрывала картофель, добавить 1–2 зубчика чеснока.
5. Поставить на сильный огонь. Как только бульон впитается в картофель, выложить его на разогретую сковороду с растительным маслом и обжарить со всех сторон до румяной корочки.

При подаче на стол можно посыпать зеленью укропа.

Картофельная запеканка

1 кг картофеля, ½ стакана горячего молока и столовые ложка сливочного масла для приготовления пюре, 1 яйцо, 1 столовая ложка муки, 300–400 г отварного мяса, 1 луковица (или лук-порей), 1 столовая ложка растительного масла для обжаривания лука, 2 столовые ложки натертого сыра, 100 г майонеза, соль и молотый перец по вкусу.

1. Приготовить пюре, добавить в него сырое яйцо и столовую ложку муки, размешать.
2. Обжарить нарезанный репчатый лук.
3. Смолоть на мясорубке кусок отварного мяса.
4. Смазать растительным маслом сковороду, выложить на нее пюре, сверху мясо и лук, немного поперчить.
5. Натереть на терке сыр и посыпать сверху на лепешку.
6. Залить майонезом и быстро выпечь в разогретой духовке.

Вкус восхитительный!

Фаршированный картофель

Для этой цели не подходит молодой картофель, так как он легко разваривается. Надо брать более поздние сорта.

На 4 порции: 8–10 крупных картофелин, 50 г грибов, 200 г мясного или куриного филе (можно использовать куриные желудки), яйцо, столовую ложку муки, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сметаны, соль и перец по вкусу.

1. Отварить в «мундире» до полуготовности картофель.
2. В это время вымыть и отварить грибы (сушеные, свежие

или соленые).

3. Отбить и мелко нарезать мясо, слегка его обжарить.

4. Нашинковать лук и добавить в мясо.

5. Пропустить через мясорубку мясо и грибы.

6. Муку обжарить на масле, добавить сметану, размешать и вылить в мясо с грибами.

7. Яйцо влить в массу, посолить, поперчить по вкусу, размешать.

8. Картофель остудить под струей холодной воды, очистить.

9. Срезать оба конца так, чтобы клубни могли на одном из них стоять. С другого конца ложкой вынуть часть средней части картофеля.

10. Начинить приготовленной смесью картофелины, сверху прикрыть срезанными верхушками, смазать сметаной и поставить в нагретую духовку на 12–15 минут.

Подавать фаршированный картофель на блюде.

Зернобобовые культуры

Поскольку мы с вами не выращиваем на своих шести сотках пшеницу, рис и другие зерновые культуры, то для нас интересны прежде всего горох, бобы, фасоль, кукуруза и менее известные у нас соя с чечевицей (хотя их мы тоже не растим). К сожалению, в целях получения максимальных прибылей почти все производство колбасы (особенно вареной) перешло на замену настоящего мяса соевыми и фасолевыми концентратами. Все бы ничего, да только в мире практически не осталось посевных площадей, засеваемых семенами нормальной сои или фасоли (это же относится к кукурузе, рису, пшенице и подсолнечнику). Производители этой продукции опять-таки в целях получения максимальных прибылей перешли на генетически измененный посевной материал. Каковы отдаленные последствия такого шага для человечества, пока не очень ясно. Вот только опыты, проведенные на крысах, к сожалению, широко не освещаются в печати, а они поистине ужасны. Кормление крыс исключительно продукцией из генетически измененных семян привело к их полной гибели на сороковом поколении. Так что будьте внимательны и не используйте постоянно такие продукты. Сейчас по настоянию международных общественных организаций принят закон о специальном знаке, который производители обязаны ставить на своей продукции, если в ней применялись ингредиенты с измененной генетикой. Внимательно смотрите на этикетки. Практически вся американская, китайская, индийская, африканская сельскохозяйственная продукция, как правило, выращивается из модифицированных семян. В Европе, как и в России, пока запрещено использование этих семян.

Если же говорить об обычной сое и фасоли, то они действительно являются поставщиками растительного белка, который, в отличие от животного, легче усваивается нашим организмом. Кроме того, соя – незаменимый продукт для поступления в наш организм кальция растительного происхождения (наряду с редисом и капустой, особенно цветной). Такие зернобобовые культуры, как фасоль, бобы, горох, кукуруза вызревают почти во всех районах страны, даже на Северо-Западе (правда, кукуруза только до молочно-восковой спелости). Не только соя и фасоль, но и все остальные бобовые и кукуруза являются поставщиками растительного белка.

Зеленый горошек

Начинает созревать сладкий горошек. Хороший поставщик растительного белка, углеводов, витаминов, полисахаров. По калорийности он в 1,5–2 раза превышает остальные овощи, поэтому велика его пищевая ценность. При заболевании эндокринной системы и нарушениях обмена веществ зеленый горошек рекомендуется употреблять в пищу.

Предостережение. При обострении подагры от гороховой пищи следует воздержаться.

Горох обычно сушат, замораживают или консервируют. Однако в консервированном горошке содержание витаминов на 20–25 % ниже, чем в сыром.

Консервированный горошек широко используется в качестве гарнира и во всевозможных салатах, рецепты которых всем известны и здесь не приводятся, но зато даются малоизвестные рецепты с применением свежего зеленого горошка.

Салат из молодого горошка

250 г свежего горошка, 200 г моркови, 50 г репчатого лука, 40 г растительного масла, 1 лимон, пучок петрушки и укропа, соль по вкусу.

1. Натереть на мелкой терке морковь.
2. Мелко нарезать репчатый лук.
3. Нарезать зелень укропа и петрушки, добавить цедру лимона.
4. Вылущить из стручков молодой сладкий горошек (или использовать консервированный).
5. Все смешать, выжать сок лимона, посолить по вкусу, добавить растительное масло.

Салат из молодого горошка с яблоками и сельдереем

200 г молодого горошка, 200 г яблок, 100 г корня сельдерея, 2 яйца, соль, растительное масло, лимон (или вместо масла и лимона майонез) по вкусу.

1. Очистить и тонко нарезать соломкой корень сельдерея.
2. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками.

3. Молодой зеленый горошек (или консервированный) вылущить из стручков (или вынуть из банки, отцедив сок) и смешать с сельдереем и яблоками.

4. Отделить из яиц желтки, растереть их, добавляя растительное масло и сок лимона, посолить смесь по вкусу.

5. Заправить приготовленный салат.

Примечание. Можно не готовить заправку самим, а использовать готовый майонез.

Салат из зеленого горошка с яблоками и овощами

140 г зеленого (или консервированного) горошка, 200 г красных томатов, 2 свежих огурца, 2 морковки и 2 яблока, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, стакан сметаны, сок одного лимона, сахар и соль по вкусу.

1. Огурцы, морковь и очищенное от кожуры яблоко натереть на крупной терке.

2. Нарезать зеленый лук и добавить в салат.

3. Добавить в салат горошек.

4. Заправить сметаной, соком лимона, посолить по вкусу и добавить немного сахара. Все перемешать.

5. Выложить в салатницу, сверху красить ломтиками красных томатов.

Салат из горошка, яблок и моркови

1 яблоко, 2 моркови, 50 г горошка, 1,5 чайные ложки сахара, соль по вкусу, 2 столовые ложки сметаны.

1. Натереть на крупной терке яблоко и морковь.

2. Добавить горошек, сахар, соль и сметану.

Молочный суп с молодым горошком

400 г зеленого горошка, стакан молока, 1 столовая ложка манной крупы, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 яйцо, соль и укроп по вкусу.

1. Вылущить молодой горошек из стручков, залить небольшим количеством воды, посолить и варить до полуготовности.

2. В это время сварить яйцо вкрутую и вскипятить молоко.

3. Манную крупу развести холодной водой и влить в кипящий горошек, варить 4–5 минут.

4. Влить молоко в суп, размешивая, как только закипит, снять с огня.

5. Вымыть, обсушить на полотенце укроп, мелко нарезать.

6. Подавать, добавив в каждую тарелку половинку яйца и зелень укропа.

Примечание. Существует лопаточный горох, имеющий широкий мясистый стручок, в створках которого нет жесткой пергаментной прослойки. Этот горох используют вместе с лопаткой. Обычно лопатку режут и добавляют в супы, но особенно вкусно готовить их с омлетом или просто слегка обжарить и залить яйцом.

Горох лущильных сортов (с гладкими светлыми зернами) выращивают для получения именно зерна. Такой горох сушат и применяют для супов. Ниже будут даны рецепты зимних супов, в том числе и с применением гороха.

Фасоль

Фасоль, как и горох, у нас выращивают двух видов: спаржевую и зерновую. У спаржевой фасоли в пищу употребляют зеленые стручки вместе с еще недозрелыми зернами (поскольку в створках стручков нет пергаментной жесткой прослойки), точно так же, как и лопаточный горох. Можно добавлять ее в супы, можно заливать яйцом и жарить, можно отваривать и подавать, как гарнир, можно делать из нее колеты, предварительно проварив в подсоленной воде и пропустив через мясорубку вместе с обжаренным репчатым луком, добавив в фарш муку и яйцо. Спаржевую фасоль консервируют и употребляют в качестве гарнира.

Зерновую фасоль, как и лущильный горох, выращивают ради ее зерен. Зерновая фасоль должна вариться долго (не менее 3 часов), либо ее замачивают на ночь и варят около часа.

Считается, что фасоль наряду с соей заменяет мясной белок. Это не соответствует истине, поскольку кроме белка мясо содержит еще аминокислоты, одну из которых не содержит ни одно растение. Однако именно эта аминокислота ответственна за развитие головного мозга. Так что, уважаемые вегетарианцы, пожалуйста, не забывайте об этом и все-таки подкармливайте своих детишек говядинкой. Кроме того, утверждение, что белок зернобобовых быстрее переваривается в желудке, нежели мясная продукция, так же не соответствует действительности, поскольку на переваривание и той и другой пищи требуется около 6 часов. Просто любой растительный белок полнее и легче нашим организмом усваивается.

Фасоль по-грузински

В этом рецепте вообще нет никакого секрета. Надо просто хорошо отварить пеструю фасоль в подсоленной воде и заправить ее чесночным соусом с добавлением большого количества мелко нарезанной кинзы (кориандра) и толченых грецких орехов.

Мясо с фасолью

600 г мяса, 600 г фасоли, 3 столовые ложки жира, 1 луковица, 5–6 красных томатов, 1 столовая ложка муки, немного петрушки, красный молотый перец и соль по вкусу.

1. Фасоль замочить на ночь.

2. Мясо нарезать кусочками. Обжарить в жире.

3. Репчатый лук мелко нарезать и добавить в мясо.

4. Томаты ошпарить, кожицу снять и размять, затем добавить в мясо.

5. Залить небольшим количеством кипящей воды или бульона, посолить по вкусу, всыпать и размешать муку.

6. Варить на небольшом огне до готовности мяса.

7. В это время отварить фасоль в небольшом количестве подсоленной воды.

8. Соединить мясо с фасолью, подсолить по вкусу, добавить красный перец и варить минут 8–10.

9. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Примечание. Томаты можно заменить 3 столовыми ложками томатной пасты.

Салат с фасолью

2 кг красных томатов, 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг перца, 1 стакан сахара, 2 ½ столовые ложки 9 %-ного уксуса или 1 кофейная ложечка без верха лимонной кислоты, 1 стакан растительного масла, 2 ½ столовые ложки соли, 3 стакана отварной фасоли.

1. Отварить фасоль.

2. В это время все нарезать, посолить, добавить сахар, соль, уксус и растительное масло.

3. Смешать с фасолью и варить еще примерно 30 минут.

4. Разложить по стерильным банкам, закатать, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

(Рецепт Г. Л. Киселевой)

Овощи с фасолью

Вариант 1.

Литровая банка зерен фасоли, по 0,5 кг красных томатов, болгарского перца, репчатого лука и моркови, 0,5 л растительного масла, 1 столовая ложка соли и 3 столовые ложки сахара.

1. Отварить фасоль. Ее варят долго, около трех часов. Либо замачивают на ночь в воде – тогда варить можно около часа.

2. Натереть на крупной терке морковь.

3. Нарезать мелко лук.

4. Томаты и перец смолоть на мясорубке.

5. Все сложить в кастрюлю, добавить фасоль, соль, сахар и растительное масло.

6. Тушить на небольшом огне около 40 минут, помешивая массу, чтобы не пригорела.

Подавать в горячем или подогретом виде.

Примечание. Если горячую массу сразу разложить по стерильным банкам и закатать или закрыть крышками «Вакс», то можно использовать фасоль в течение всей зимы. В этом случае ее надо хранить в холодильнике.

Вариант 2.

3 стакана зерен фасоли, 2 кг красных томатов, по 1 кг репчатого лука, болгарского перца, моркови, 1 стакан сахара, ½ стакана 9 %-ного уксуса или кофейная ложка лимонной кислоты, 1 стакан подсолнечного масла, 2,5 столовые ложки соли.

1. Фасоль отварить.

2. Морковь отварить до готовности, остудить, очистить и нарезать.

3. Томаты, перец и лук нарезать кружочками.

4. Смешать овощи с фасолью.

5. Добавить масло, соль, сахар, лимонную кислоту и варить на небольшом огне около 30 минут.

6. Разложить по банкам. Хранить в холодильнике.

Примечание. Если вы используете уксус, то его вливают в массу после того, как Вы ее сняли с огня, и тщательно размешивают.

Кукуруза

Из всех зернобобовых наиболее ценна кукуруза: существует мнение, что она препятствует образованию холестерина. Конгресс США даже принял специальный закон, обязывающий производителей вводить кукурузную муку во все кондитерские изделия (правда, подоплекой этого закона могла быть не столько забота о здоровье нации, сколько о производителях зерна). В грузинской и среднеазиатской кухне вместо хлеба широко применяются в пищу кукурузные лепешки, лаваш, что, конечно, полезнее. Не следует увлекаться пищей из зернобобовых культур людям, страдающим подагрой.

Кукуруза с помидорами по-американски

6 крупных початков, 4 спелых помидора, 2–3 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

1. Зерна отделить от стержня початков с помощью вилки.

2. Помидоры очистить от кожицы, нарезать кубиками.

3. На сковороде в масле потушить смесь овощей до тех пор, пока зерна кукурузы не станут мягкими. Добавить соль и перец.

4. Сложить горячую готовую смесь в стерильную банку, закатать, перевернуть на крышку и дать остыть под одеялом.

Использовать зимой как очень вкусный гарнир.

Кукуруза маринованная

После сбора урожая отделить початки совсем маленькие, величиной с указательный палец. Их можно консервировать в маринаде как огурцы и использовать в виде гарнира.

500 г початков, 0,5 л воды, 1 столовая ложка соли, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки 9 %-ного уксуса, 2–3 листа черной смородины, 4–5 листочков вишни, веточка эстрагона, черный перец – на кончике ножа.

1. Початки очистить от листьев, отрезать столбик до первых зерен и тщательно вымыть.

2. Сложить початки и зелень в банку емкостью 1 л.

3. Залить содержимое кипящей водой, покрыть крышкой и выдержать 3–4 минуты.

4. Воду слить и еще раз залить початки и зелень кипятком и подержать под крышкой 3–4 минуты. За это время приготовить маринад.

5. Слить воду и залить содержимое кипящим маринадом, закатать, перевернуть на крышку и медленно остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Оладьи из кукурузы

Зерна из 2–3 початков или из одной банки, 2 яйца, мука до консистенции теста для оладьев, соль по вкусу. Желающие могут добавлять молотый черный или красный перец.

1. Зерна кукурузы в молочно-восковой спелости или консервированные смешать со взбитыми яйцами и мукой, посолить по вкусу.

2. На разогретую сковороду с растительным маслом выкладывать столовой ложкой и подрумянить с двух сторон, как оладьи.

Бобы

Зеленые тушеные бобы

750 г очищенных зеленых бобов, 5–6 перьев зеленого лука, ½ стакана оливкового масла, 1 стакан воды, 5–6 зубчиков чеснока, по 3 столовых ложки нарезанной зелени укропа и петрушки, соль и красный перец по вкусу.

1. Зерна бобов очистить от кожицы, разрезать пополам.

2. Мелко нарезать зеленый лук и все сложить в кастрюлю.

3. Влить воду, растительное масло и довести до кипения на сильном огне.

4. Как только бобы закипят, уменьшить огонь и варить до мягкости.

5. Добавить нарезанную зелень, красный молотый перец и соль и дотушить до тех пор, пока полностью не испарится вода.

Подавать на стол, как в горячем, так и в холодном виде.

Примечание. Если в процессе варки воды испарится прежде, чем бобы станут мягкими, то добавить кипяток.

Мексиканское чили (грузинское лобби)

Банка бобовых зерен (1 л), 0,5 кг мясного говяжьего фарша, 2–3 луковицы, 0,5 л томатной пасты, 2–3 столовые ложки растительного масла, много зелени (укроп, петрушка, базилик, обязательно кинза), соль и красный перец по вкусу.

1. Отварить бобы. Если бобы сушеные, то предварительно их замочить на ночь и снять кожуру. Если свежие, то кожуру все равно снять. Исключение составляют зерна молочно-восковой спелости.

2. Мелко нарезать репчатый лук и обжарить вместе с фаршем на растительном масле, до рассыпчатого состояния.

3. Добавить фарш к бобам, влить томатную пасту (можно заменить ее кетчупом, тогда не следует солить), посолить, добавить красный перец, который предварительно разогреть в растительном масле и дотушить чили на небольшом огне до образования густой массы.

4. Перед подачей на стол щедро посыпать мелко нарезанной зеленью.

Примечание. В чили и лобио можно добавлять кукурузные зерна, пополам с бобами.

Маринованные бобы

Первый способ.

1 кг бобов, 75–100 г соли.

1. Бобы промыть, разделить на половинки, перемешать с солью и выдержать сутки.

2. Полученную массу, давшую сок, не освобождая от избытка соли, разложить в стерильные банки, добавить специи (укроп, базилик, вишневые листья, эстрагон). Уплотнить.

3. Сверху укрыть виноградными листьями. Образующийся рассол должен покрыть бобы. Недостающее количество жидкости пополнить, добавив воду. Сверху положить мокрое полотенце, крышку и гнет.

При таком способе бобы получаются красивого зеленого цвета, но остаются твердыми и имеют сыроватый вкус. Однако бобы очень хороши как добавка к разнообразным овощным салатам, где достаточно сока от других компонентов.

Второй способ.

1 кг бобов, 25–50 г соли.

1. Приготовить 3 %-ный солевой раствор (30 г соли на 1 л воды).

2. Бобы промыть, разделить на половинки и прокипятить в солевом растворе 15–20 минут.

3. Отваренные бобы разложить в стерильные банки, добавить оставшееся количество соли, уплотнить. Далее выполнить п. 4 предыдущего рецепта.

Вкус бобов получается нежным, а консистенция мягкая.

Кочанная капуста

Из ранней капусты обычно не варят щи и не используют в качестве начинки для пирогов, но зато используют для приготовления салатов, котлет, ленивых голубцов или вареников. Капуста же среднего срока созревания является универсальной. Вот из нее можно варить щи и борщи, заквашивать ее для быстрого использования, готовить голубцы и не только ленивые. Из капусты делают начинку для выпечных пирогов и жареных пирожков, а также для вареников. Для этого капусту мелко шинкуют или рубят сечкой в деревянной посудине. Опускают на пару минут в кипящую воду, откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода, затем слегка обжаривают на масле, посолив по вкусу. В капусту добавляют сваренные вкрутую и мелко нарубленные яйца. Чем больше – тем лучше, но обычно достаточно 3–4 штук на 1 кг капусты. Пироги с капусты тем вкуснее, чем больше в них начинки и меньше теста. Позднюю капусту используют точно так же.

Любая капуста полезна, поскольку в ней содержится большое количество витаминов, органических кислот, минеральных солей. Ее клетчатка улучшает перистальтику кишечника, то есть способствует прохождению пищи через кишечник. Капуста обладает бактерицидными свойствами, поэтому подавляет гнилостную микрофлору желудка и кишечника. Капустный лист рекомендуется прикладывать к ранам, ушибам, ожогам, к голове, чтобы снять головную боль. Капустный сок рекомендуется пить при язвенных болезнях желудка и кишечника. Он полезен при гастритах с пониженной кислотностью, хронических колитах, заболеваниях печени и желчного пузыря. Отвар капусты с медом является хорошим средством при лечении кашля и воспалении дыхательных путей. Рассол квашеной капусты полезно пить не только после похмелья, но и при геморрое, запорах, болезнях печени. Рассол тоже является высоковитаминным продуктом, поскольку в нем содержатся все полезные элементы, которые есть и в самой капусте. При квашении все витамины и минеральные вещества полностью сохраняются, причем до самой весны. Так что квашение – один из самых лучших способов консервирования продукции. Противопоказаний для пищевого использования капусты нет, за исключением язвенной болезни желудка и кишечника: при этом заболевании не рекомендуется есть сырые салаты из кочанной капусты, поскольку ее грубая клетчатка может травмировать их слизистую оболочку. Лучше, как уже говорилось выше, пить капустный сок. Кроме того,

при гастритах с повышенной кислотностью сырую капусту тоже лучше исключить из рациона.

Капустные салаты

200 г капусты, помидор, либо яблоко, или корнеплод моркови, горсть клюквы или красной смородины, соль, сахар, сок лимона по вкусу.

Вариант 1.

1. Нашинковать капусту, размять руками, чтобы пустила сок.
2. Добавить по вкусу сок лимона, сахар.
3. Заправить 2 столовыми ложками сметаны.

Примечание. Вместо лимона можно добавить 1 чайную лодку сока клюквы или красной смородины (можно использовать желе) и заправить растительным маслом вместо сметаны.

Вариант 2.

Добавить в нашинкованную капусту протертый через сито красный томат.

Вариант 3.

Добавить в нашинкованную капусту натертое яблоко и горсть клюквы.

Вариант 4.

Добавить нашинкованную морковь и соль.

Классический капустный салат

200 г капусты, 1 морковка, 1 яблоко, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложкиа лимонного сока, соль и сахар по вкусу.

1. Тонко нашинковать капусту, перетереть ее руками.
2. На крупной терке натереть морковь.
3. Натереть на крупной терке яблоко.
4. Чубчик чеснока пропустить через чесночницу (или мелко нарезать) и растолочь с солью.
5. Все перемешать, досолить по вкусу, добавить сахар по вкусу, заправить лимонным соком с растительным маслом.

Примечание. Вместо лимонного сока, растительного масла, сахара и соли можно использовать готовый майонез (если нет аллергии на горчицу, которая обязательно входит в состав любого

майонеза).

Салат с отварным картофелем

200 г капусты, 1–2 отварных картофелины, 1 головка репчатого лука, зубчик чеснока, соленый огурец или 3–4 соленых гриба.

1. Отварить картошку в «мундире».
2. В это время нашинковать сырую капусту.
3. Нарезать лук, огурец или грибы, чеснок.
4. Очистить и мелко нарезать картошку.
5. Все перемешать и заправить растительным маслом.

Щи свежие

На трехлитровую кастрюлю 0,5 кг любого мяса, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3–4 картофелины, 300–400 г кочанной капусты, 1 чайная ложка растительного масла, 1–2 столовые ложки томатной пасты или пара свежих красных томатов, небольшой пучок зелени петрушки, укропа, зеленого лука. Соль и сметана по вкусу.

1. Промыть мясо, залить его холодной водой и поставить на сильный огонь. Как только начнет закипать, снять пену, уменьшить огонь так, чтобы вода слегка кипела. Варить около часа.
2. Очистить лук, воткнуть в него 3–4 гвоздички и опустить его целиком в кипящий бульон.
3. Очистить морковку и опустить целиком в бульон.
4. Посолить по вкусу и доварить мясо до полной готовности на небольшом огне.
5. Морковь, лук и мясо вынуть. Лук выбросить, а морковь можно мелко нарезать и вернуть в бульон, но можно и убрать совсем. Мясо снять с костей и нарезать небольшими кусочками, вернуть их в бульон.
6. Очистить и нарезать кубиками картофель и опустить в бульон.
7. На растительном масле обжарить 5–7 минут томат и опустить в бульон (если томат начнет сильно загущаться, то можно добавить на сковороду немного бульона).
8. Опустить в бульон горстку квашеной капусты.
9. Очень тонко нашинковать свежую капусту, опустить в щи, как только они снова закипят, варить около 10 минут и сразу снять с огня.
10. Промыть, обсушить на полотенце зелень, мелко ее

нарезать и добавлять в каждую тарелку при подаче на стол. Можно добавлять в тарелки сметану.

Примечание. Если вместо мяса использовать в щах курицу или индейку, то свежие щи приобретают вкус кислых щей, которые варят из квашеной капусты.

Кислые щи

На каждую порцию потребуется 100 г мяса с костями, 125 г квашеной капусты, 10 г репчатого лука и 10 г моркови, 5 г сухих грибов и 5 г зелени, ½ зубчика чеснока, половинка лаврового листа, горошинка черного перца, соль по вкусу.

1. Мякоть мяса срезать с костей, кости залить водой из расчета 0,5 л воды на 1 порцию.
2. Мякоть мяса нарезать тонкими пластинками, отбить и обжарить на сливочном масле.
3. Сухие грибы размочить, после этого мелко нарубить.
4. Лук нашинковать.
5. Морковь натереть на крупной терке.
6. Грибы, морковь и лук, перемешать и все обжарить.
7. Квашеную капусту промыть, изрубить и тушить до полуготовности.
8. Кости вынуть из бульона и опустить туда капусту, грибы, морковь и лук.
9. Добавить лавровый лист, перец, соль по вкусу и варить на медленном огне под крышкой до готовности.
10. При подаче на стол добавить измельченные чеснок, укроп, петрушку в каждую тарелку.

Свежая тушеная капуста

750 г свежей капусты, 100 г репчатого лука, 80 г любого жира, 50 г муки, 1 сырая картофелина, 2 яблока, 2 чайные ложки сахара, щепотка тмина, уксус и соль по вкусу.

1. Нарубить капусту, потушить в небольшом количестве воды, добавив соль и тмин.
2. Когда капуста станет мягкой, залить ее луковым соусом.
3. Для приготовления соуса нарезать и обжарить лук в жире, всыпать муку, размешивая, слегка прожарить.
4. После этого очистить картофелину и яблоки от кожуры, мелко нарезать и добавить в капусту, побрызгать уксусом, накрыть крышкой и дотушить до готовности.

Квашеная тушеная капуста

300 г квашеной капусты, 100 г копченых костей (или корейки, ветчины, колбасы), 2 столовые ложки сливочного масла, лавровый лист, 3–4 горошинки черного перца, ¼ чайной ложки красного перца, томатная паста и соль по вкусу.

1. Промыть капусту, добавить специи, масло и копчености, поставить тушиться под крышкой на небольшой огонь.

2. Через 20–30 минут добавить томатную пасту и соль по вкусу и, если потребуется, немного воды, затем тушить до полной готовности.

Бигос (из польской кухни)

Взять равные части квашеной капусты, свежей капусты и мяса (мясо лучше брать разного вида: говядину, баранину, свинину, хвосты, копченые ребра), томатную пасту, соль по вкусу, корнеплоды, репчатый лук, лавровый лист и черный перец горошком. Обязательно стакан красного вина.

1. Отварить бульон из всех видов мяса с добавлением корнеплодов петрушки и моркови (можно оба корнеплода заменить одним корнеплодом пастернака), добавить целую луковицу, сельдерей, лавровый лист, черный перец и соль по вкусу.

2. Бульон процедить, все вареные ингредиенты выбросить. 3 Отделить мясо от костей, нарезать кусочками, опустить в бульон.

4. Заправить свежей капустой.

5. Квашеную капусту отварить отдельно, сменив один раз воду, затем добавить ее в бигос.

6. Тушить все вместе на очень малом огне примерно час–полтора, понемногу добавляя томатную пасту и помешивая, чтобы бигос не пригорел.

7. В конце варки обязательно добавить стакан мадеры или хереса, на худой конец просто сухого красного вина и варить еще 5 минут.

8. Оставить медленно остывать под одеялом. Разложить по стерильным банкам, закатать и хранить в холодильнике.

Капустные котлеты

500 г капусты, 5–6 столовых ложек молока, 2 чайные ложки манной крупы, 2 чайные ложки сливочного масла, 4 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка молотых белых сухарей, 1

яйцо, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать, добавить молоко, масло и тушить на небольшом огне до полуготовности.

2. Всыпать манную крупу и, тщательно размешивая, варить еще около 10 минут.

3. Снять с огня, немного остудить, вбить сырое яйцо, сметану, посолить по вкусу.

4. Разделать на котлеты, обвалять с сухарях и жарить на растительном масле на небольшом огне.

Капустно-овощное ассорти

5 кг кочанной капусты, 1 кг репчатого лука, 1 кг болгарского перца, 0,5 кг моркови, 0,5 л 9 %-ного уксуса, 0,5 л растительного масла, 4 столовые ложки соли, 300 г сахара.

1. Нашинковать лук, перец, морковь и капусту.

2. Добавить соль, сахар, масло, уксус, все перемешать.

3. Подержать 3 дня в тепле, затем разложить по банкам и накрыть полиэтиленовыми крышками.

Хранить в холодильнике.

Капустный салат с тыквой для недолгого хранения

1 кочан капусты весом 1,5–2 кг, 3–4 антоновских яблока, 3–4 моркови средней величины, 300–400 г тыквы, 1 лимон, 2 среднего размера луковицы, 2 некрупных свеклы, 2 столовые ложки соли, 2 столовые ложки сахара.

1. Срезать макушку у кочана капусты.

2. Нашинковать очень тонкими, длинными полосками.

3. Посолить, перетереть капусту руками.

4. На крупной терке нашинковать яблоки и морковь.

5. Тыкву нарезать длинными, узкими полосками.

6. Снять цедру с лимона, очистить от белого волокна, выжать сок.

7. Тонко нарезать лук.

8. Натереть сырую свеклу на мелкой терке и отжать сок, добавить сахар.

9. Все смешать вместе, заправить растительным маслом.

10. Разложить по банкам. Хранить в холодильнике.

Если вы любите более острую пищу – добавьте по своему вкусу лимонную кислоту или столовый уксус.

Капуста салатная

2 кг капусты, 1 большая вареная свекла, 1–2 сырых моркови, 1 головку чеснока.

1. Капусту нашинковать.
2. Свеклу натереть на терке.
3. Морковь натереть.
4. Чеснок нарезать кружками.
5. Все хорошо перемешать, залить горячим маринадом. Маринад: *1 л воды, 2 столовые ложки соли, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла (можно без него).*

Довести до кипения, добавить 1 стакан уксуса. Сразу залить капусту, утрамбовать, чтобы она покрылась маринадом. Можно употреблять через 10–12 часов.

(Рецепт Г. Н. Пахомовой)

Капуста по-восточному

1 кочан капусты весом около 1 кг, 1 головка чеснока, 2 лавровых листа, 30 г соли, корочка черного хлеба, пряная зелень, красный перец по вкусу.

1. Кочан капусты разрезать на 6 частей, вырезать кочерыжку.
2. Между листьями капусты вложить несколько половинок зубчиков чеснока.
3. Уложить осторожно, не разваливая, доли кочана в эмалированный таз, положить сверху зелень (любисток, эстрагон, кинзу и др.).
4. Вскипятить воду с солью, кипящим рассолом залить капусту и дать остыть.
5. Слить рассол, положить в него корочку черного хлеба, вновь частью его залить капусту так, чтобы лишь была покрыта, положить гнет и поставить на 3–4 дня в темное место.

Готовую капусту хранить в погребе или холодильнике.

Осенний салат

7 кг капусты, 2 кг сладкого болгарского перца, 300 г горького перца, 500 г чеснока, 1 кг моркови, 2 кг репчатого лука, 1–2 стакана 9 %-ного уксуса, 7 столовых ложек соли.

1. Нашинковать капусту, посолить, перетереть руками, чтобы дала сок.
2. Все остальное мелко нарезать, смешать с капустой.
3. Залить уксусом, перемешать и сложить в ведро под гнет.

Через 2–3 дня можно разложить по стеклянным банкам, закатать и хранить в холодном месте.

(Рецепт Л. А. Рожновой)

Зимний салат

1 кочан капусты, 0,5 кг красных томатов, 0,5 кг моркови, 0,5 кг болгарского перца, 150 г сахара, 150 растительного масла, 100 мл 9 %-ного уксуса, 1 столовая ложка соли с верхом.

1. Морковь натереть на крупной терке.
2. Капусту нашинковать.
3. Перец нарезать тонкой соломкой.
4. Томаты разрезать на 4–6 частей.
5. Внести все остальные ингредиенты, все перемешать и тушить 20 минут на малом огне, помешивая.
6. Разложить по стерильным банкам и остудить под одеялом.

(Рецепт Л. П. Руденко)

Салат на зиму с овощами

1 кг белокочанной капусты (из расчета на трехлитровую банку), 2 свежих огурца, 3 болгарских перца, 3 красных томата среднего размера, 2 головки репчатого лука, 1 головка чеснока, 2 моркови, 2 кружочка кабачка, пучок петрушки.

1. Капусту нарезать крупными кусками и плотно заполнить одну треть банки.
2. Положить в банку огурцы.
3. Лук положить в банку целиком.
4. Чеснок очистить и положить дольками.
5. Красные томаты положить в банку.
6. 2 кружочка кабачка разрезать пополам и уложить в банку.
7. Морковь разрезать вдоль пополам и затолкать вдоль стенок банки.
8. Болгарский перец разрезать на 4 части вдоль и тоже затолкать вдоль стенок банки.

Все это для того, чтобы больше в банку заложить капусты.

На самый верх банки положить пучок петрушки.

Приготовить маринад: *на 1 л воды 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка соли, 1 лавровый лист, 4–5 горошин черного перца.* Маринад кипятить 5 минут.

На трехлитровую банку нужно 1,5 л воды.

Когда маринад будет готов, влить ½ стакана 9 %-ного уксуса и залить в банку с овощами кипящим маринадом до верха, накрыть крышками и стерилизовать в течение 20 минут.

Банки закатать, перевернуть на крышку, медленно остудить

под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

(Рецепт М. Н. Поткиной)

Вкусная квашеная капуста для быстрого употребления

1 кг кочанной капусты, 1 кг свеклы, 1,5 кг моркови, 2 зубчика чеснока.

Для приготовления рассола: 2 гвоздички, 3 горошины черного перца, 1,5 столовые ложки соли (без верха), ½ стакана сахара, 4 столовые ложки 9 %-ного уксуса, 0,5 л воды.

1. Нашиковать капусту, размять руками.

2. Очистить свеклу и натереть на крупной терке, добавить в капусту.

3. Очистить морковь и натереть на крупной терке, добавить в капусту.

4. Чеснок пропустить через чесночницу (или очень мелко нарезать).

5. Все перемешать и залить кипящим рассолом.

6. Приготовление рассола: в кипящую воду опустить специи, соль, сахар, прокипятить 2–3 минуты, снять с огня и влить уксус, размешать.

7. Разложить по небольшим банкам, накрыть крышками и хранить в холодильнике не более месяца. Капуста готова к упот реблению на следующий день.

Быстрая засолка капусты

На 4 кг капусты: 1 кг моркови, 1 ½ столовые ложки соли, ½ стакана сахара и 1 л воды.

1. Нашинковать капусту.

2. Натереть на крупной терке морковь.

3. Все перемешать, перетереть руками и плотно утрамбовать в трехлитровые банки.

4. Растворить соль в воде и залить в банки.

5. Банки поставить в тазики на тот случай, если при брожении рассол начнет выливаться через край.

6. Через 3 дня рассол слить, добавить в него сахар, размешать и снова вылить в банки.

После этого капуста готова к употреблению через 3 часа. Хранить в холодном месте.

Примечание. Заквашенная таким способом капуста хранится не более 2–3 месяцев.

Капустный зимний салат

2 кг кочанной капусты (можно использовать ранние сорта), 1 кг огурцов, 1 кг репчатого лука, 1 кг моркови, 4 столовые ложки сахара, 4 столовые ложки соли, ½ стакана подсолнечного масла, 1 стакан 9 %-ного уксуса.

1. Кочанную капусту нашинковать и отжать руками.
2. Лук нарезать кольцами.
3. Морковь натереть на крупной терке.
4. Нарезать кружочками огурцы, не снимая кожицы.
5. Добавить в овощи сахар, соль, масло, перемешать.
6. Прокипятить 1–2 минуты, снять с огня.
7. Добавить уксус, хорошо перемешать.
8. Разложить по банкам, закатать, медленно остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Салат «Зимняя радость»

1 кг кочанной капусты (из расчета на трехлитровую банку), 2 свежих огурца, 3 болгарских перца, 3 красных томата, 1 луковица, 1 головка чеснока, 2 моркови, 2 кружочка кабачка.

1. Капусту нарезать крупными кусками и плотно заполнить ⅓ трехлитровой банки.
2. Положить в банку вертикально огурцы.
3. Морковь разрезать вдоль пополам и затолкать по краю банки.
4. Перец разрезать на 4 части вдоль и затолкать вдоль края банки.
5. Луковицу положить в банку целиком.
6. Зубчики крупной головки чеснока очистить и положить в банку.
7. Красные томаты (3 среднего размера плотных плода) положить в банку.
8. Два кружочка кабачка разрезать пополам и положить в банку на самый верх.
9. Приготовить маринад: *на каждый литр воды взять 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка соли, 1 лавровый лист, 4–5 горошин черного перца, ½ стакана 9 %-ного уксуса (на трехлитровую банку потребуется 1,5 л воды) и довести до кипения.*
10. Залить кипящим маринадом банки до верха, накрыть крышками и стерилизовать 20 минут.
11. Банки закатать, перевернуть на крышку, медленно

остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Подавать к столу, красиво уложив все содержимое банки на большое плоское блюдо.

Капуста по-мексикански для быстрого употребления

3 кг капусты, 3 головки чеснока, пучок укропа, 1 л воды, 1 стакан сахара, неполный стакан растительного масла, 2 столовые ложки соли.

1. Очистить и нарезать чеснок.

2. Вымыть и нарезать укроп.

3. Капусту нашинковать, сложить в емкости, переслаивая чесноком и укропом.

4. Залить кипящим рассолом, поставить под гнет. Через 3–4 дня капуста готова.

Разложить по банкам, накрыть крышками и хранить в холодильнике.

Для приготовления рассола: *в 1 л воды добавить сахар, соль, растительное масло, прокипятить 8–10 минут.*

(Рецепт Т. Н. Прохорова)

Квашеная капуста

5 кг капусты без верха, 1 кг моркови, соль из расчета 1 столовая ложка без верха на 1 кг капусты. 1. Нашинковать капусту.

2. Натереть на крупной терке морковь.

3. Перемешать, посолить и перетереть руками.

4. Плотно уложить в тару, поставить сверху гнет и оставить в теплом месте для заквашивания.

5. Ежедневно гнет снимать, а капусту протыкать на всю глубину спицей, чтобы выпустить углекислый газ.

Когда капуста заквасится, ее надо убрать в холодное место.

Можно при заквашивании добавлять в капусту яблоки (лучше антоновские), половинки небольших цельных кочанов капусты, клюкву или бруснику, тмин.

Квашеная капуста с можжевельником

4 кг капусты, 4 столовые ложки соли, 10 г ягод можжевельника, 2 стакана воды.

1. Нашинковать капусту.

2. Натереть морковь.

3. Перемешать, посолить и перетереть руками.

4. Ягоды можжевельника растереть, залить водой, нагреть до кипения и кипятить 5 минут.

5. Остудить отвар и добавлять порциями к капусте и моркови, укладывая их плотно в емкость.

Капуста, посоленная таким способом, имеет очень приятный привкус и хорошо хранится.

Ассорти с капустой для хранения в холодильнике

2 кг кочанной капусты, 2 кг свеклы, 3 кг моркови, 3 крупных зубчика чеснока.

1. Сырую свеклу и капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке, чеснок пропустить через чесночницу.

2. Все перемешать и залить кипящим рассолом.

3. Остудить, разложить по банкам.

Хранить в холодильнике. Использовать в течение трех месяцев.

Для приготовления рассола: *1 л воды, 1 стакан сахара, 3 столовые ложки соли без верха, 2–3 гвоздики, 4–5 горошин черного перца, вскипятить, снять с огня, добавить ½ стакана 9 %-ного уксуса.*

Капуста «Райское наслаждение»

3 кг кочанной капусты, 2 крупных зубчика чеснока, 2 моркови среднего размера, 0,5 л воды, по 1 стакану сахара, 9 %-ного уксуса и растительного масла, 2 столовые ложки соли.

1. Капусту и морковь нашинковать, чеснок измельчить.

2. Вскипять воду со всеми указанными ингредиентами.

3. Залить капусту, морковь и чеснок, накрыть плоской тарелкой, поставить груз.

Через 6 часов капуста готова к употреблению.

Другие виды капусты

Савойская капуста

Это тоже кочанная капуста, но только очень нарядная. Темно-зеленые гофрированные кроющие листья обрамляют слегка кремовый кочан. Но дело вовсе не в красоте, а в замечательном вкусе этой изысканной капусты. Она естественно полезна, как и всякая капуста, и противопоказаний к ее употреблению нет.

Салат из савойской капусты с овощами

500 г капусты, 2 моркови, 2 яблока, 3 болгарских перца, 1 чайная ложка сахара, 2 столовые ложки растительного масла, стакан сметаны, лимонная кислота и соль по вкусу.

1. Нашинковать капуту, перетереть с солью.
2. Очистить и нашинковать морковь, сбрызнуть лимонным соком или лимонной кислотой, чтобы не потемнела.
3. Очистить и тонко нарезать яблоки, сбрызнуть лимонной кислотой.
4. Освободить от плодоножки и семян болгарский перец и нарезать тонкими кружочками.
5. Все перемешать, посолить по вкусу, заправить сахаром, сметаной и растительным маслом.

Салат с яблоками и чесноком

500 г. савойской капусты, 3 яблока, 5 зубчиков чеснока, 3 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 4 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.

1. Капусту нашинковать, перетереть с солью.
2. Яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками.
3. Измельчить чеснок, растолочь с солью.
4. Все перемешать и заправить майонезом.
5. Мелко нарезать петрушку и посыпать ею сверху салат.

Савойская капуста со сливками

1 кочан савойской капусты, 2 яйца, 100 г белых сухарей, 2 стакана сливок, соль по вкусу.

1. Вскипятить воду, подсолить, опустить в нее кочан целиком и отварить.
2. Взбить яйца.
3. Разрезать кочан на 4 части, обвалять каждую в яйцах

и сухарях.

4. Уложить в сотейник, облить сливками и запечь в духовке.

Шницели из савойской капусты

1 кочан савойской капусты, 1 стакан сметаны, 4 яйца, 4 столовые ложки молотых белых сухарей, 2 столовые ложки сливочного масла.

1. Вырезать у кочана кочерыжку.
2. Целиком отварить в подсоленной воде до готовности.
3. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.
4. Разобрать на отдельные листья, толстые прожилки слегка отбить.
5. Каждый лист сложить в виде конвертика.
6. Взбить яйца.
7. Обмакнуть каждый конвертик из листьев капусты в яйца, затем в сухари и обжарить на сливочном масле с двух сторон.

Подавать со сметаной.

Запеканка из савойской капусты

700 г капусты, 4 столовые ложки молока, 60 г сливочного масла, 3 столовые ложки манной крупы, 1 яйцо, 4 чайные ложки молотых белых сухарей, 20 г сыра, 4 столовые ложки сметаны.

1. Капусту нашинковать, сложить в кастрюлю.
2. Залить молоком, добавить масло и тушить на небольшом огне до полуготовности.
3. При непрерывном помешивании всыпать манную крупу и тушить еще 5–6 минут.
4. Заправить сырым яйцом, посолить по вкусу, снять с огня.
5. На смазанный маслом и посыпанный сухарями противень выложить готовую капусту.
6. Натереть сыр, посыпать сыром и сухарями капусту и выпекать в духовке до золотистой корочки.

Голубцы, фаршированные овощами

800 г савойской капусты, 200 г моркови, 80 г репы (или брюквы), 100 г репчатого лука, 4 яйца, 60 г сливочного масла или маргарина, 200 г томатного соуса, 20 г муки, 40 г риса, 10 г укропа, соль по вкусу.

1. Разобрать кочан на листья, обдать их кипятком, обсушить.
2. *Приготовить начинку*: нашинковать и пережарить на растительном масле овощи, отдельно обжарить мелко

нарезанный репчатый лук, отварить вкрутую яйца, отварить рис, перемешать, посолить по вкусу.

3. Положить на центр каждого листа приготовленный овощной фарш, свернуть рулетиком.

4. Обвалять в муке, обжарить со всех сторон.

5. Залить сметаной, смешанной с томатом, и запечь в духовке до полной готовности.

Брокколи

Это одна из самых богатых минеральными элементами капуста. Кроме того, она содержит легко усвояемый белок, поэтому является продуктом диетическим. В этой капусте много аскорбиновой кислоты, то есть витамина С, есть витамины группы В. Но самое главное, ее белок содержит метионин и холин, обладающие антисклеротическим действием, замедляющим старение. Поэтому ее называют капустой вечной молодости. Брокколи незаменима в пище пожилых людей.

Поскольку блюда из брокколи готовят так же, как из цветной капусты, то можно использовать приведенные ниже рецепты для цветной капусты.

Цветная капуста

Это замечательный диетический продукт. В цветной капусте содержится большое количество витаминов, органических кислот, необходимых для поддержания иммунной системы на должном уровне, много минеральных элементов, особенно богата эта капуста калием и кальцием, поэтому незаменима для питания детей, которые нуждаются в этих элементах для роста скелета. По этой же причине цветная капуста должна обязательно входить в рацион питания пожилых людей, чтобы уберечь их от повышенной хрупкости костей.

Цветную капусту, впрочем, как и все овощи, не следует варить в алюминиевой посуде, следует пользоваться эмалированной без сколов или нержавеющей. Все виды капусты надо варить в сильно кипящей воде с открытой крышкой. Причем опускать ее (как и все овощи, в том числе картофель) только в кипящую воду. При варке цветной капусты надо добавлять немного лимонной кислоты (в крайнем случае, уксус), чтобы головка сохранила (или восстановила) белый цвет.

Консервируют впрок без применения соли, иначе головка потемнеет. Используют сахар и лимонную кислоту.

Салат из цветной капусты или брокколи

Для салата нужны в любом соотношении по вашему вкусу *капуста, зеленый горошек, репчатый лук, морковь, гвоздика, душистый горошек, кервель, соль, сахар.*

Для приготовления маринада: на 1 л воды, брать 1 столовую ложку соли, 3 столовые ложки сахара, 3 столовые ложки 9 %-ного уксуса или ⅓ чайной ложки лимонной кислоты.

1. Бланшировать зеленый горошек и нашинкованную на крупной терке морковь 10 минут в кипящей воде.

2. Разобрать цветную капусту на отдельные соцветия и бланшировать в подсоленной воде с добавлением уксуса или лимонной кислоты, иначе она потемнеет.

3. Все овощи откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и уложить в стерильные банки.

4. Нарезанный кольцами репчатый лук и листья кервеля опустить на несколько секунд в кипяток, вынуть, дать стечь воде и уложить сверху.

5. Залить кипящим маринадом, закатать и охладить под одеялом, либо использовать вакуумные крышки «Вакс», что гораздо удобнее, так как после каждого использования части

салата вы их снова используете для укупорки оставшейся в банке части салата.

Салат из цветной капусты или брокколи с луком и чесноком

100 г цветной капусты, 2 луковицы, головка чеснока, 50 сметаны, 10 г петрушки, соль по вкусу.

1. Промытые головки капусты мелко порубить.
2. Лук и чеснок измельчить.
3. Все перемешать, посолить, заправить сметаной.
4. Петрушку нарезать и посыпать салат сверху.

Салат из цветной капусты или брокколи с огурцами и томатами

Головка капусты, 2 красных томата, 1 свежий огурец, пучок зеленого лука, соль по вкусу, сметана для заправки салата или майонез.

1. Головку капусты вымыть, разделить на соцветия и опустить в подсоленную и подкисленную лимонной кислотой кипящую воду.
2. Как только капуста станет мягкой, вынуть и откинуть на дуршлаг.
3. Нарезать ломтиками томаты и кружочками огурец, мелко нарезать зеленый лук.
4. Все овощи смешать, посолить по вкусу и заправить сметаной или майонезом.

Суп с цветной капустой

1. Разобрать на соцветия, опустить в кипящую воду или мясной бульон.
2. Добавить картофель, нарезанный мелкими кубиками, зеленый горошек, нашинкованную на крупной терке морковь.
3. Нарезанный репчатый лук или лук-латук обжарить на растительном масле и опустить в суп, дать прокипеть, снять с огня. Посолить по вкусу.
4. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки и укропа. Заправить сметаной.

Цветная капуста или брокколи, запеченная в сметане

1. Головку капусты разобрать на соцветия и отварить в подсоленной и подкисленной воде.

2. Выложить на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Залить сметаной (можно пополам с майонезом). Сверху посыпать сухарями и поставить выпекаться в духовку.

Цветная капуста или брокколи, жаренная в сухарях

1. Разобрать головку капусты на соцветия, промыть, отварить в подсоленной и подкисленной воде до полуготовности.

2. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

3. Обвалять в сухарях и обжарить со всех сторон на масле.

Цветная капуста или брокколи с рисом

500 г капусты с листьями, 250 г риса, 75 г сливочного масла, соль по вкусу.

1. Зеленые листья капусты мелко порубить и сложить на дно кастрюли слоем 4–5 см.

2. Сверху уложить промытый рис.

3. Разобрать головку на соцветия и разложить поверх риса.

4. Горячей соленой водой залить содержимое кастрюли так, чтобы капуста осталась сухой.

5. Довести до кипения на сильном огне, убавить огонь и варить 5–7 минут, не перемешивая и не накрывая крышкой.

6. Снять с огня и дать настояться 15 минут.

7. Накрыть кастрюлю блюдом и быстро перевернуть.

8. Полить растопленным маслом.

Брюссельская капуста

Брюссельская капуста не только вкусна, но и полезна, поскольку, как и всякая капуста, кроме витаминов и органических кислот, содержит большое количество калия и кальция, что необходимо для хорошего скелета, зубов и ногтей. Но эта капуста содержит большое количество горчичных масел, что и придает ей пикантный вкус, поэтому не рекомендуется людям с заболеваниями щитовидной железы.

Суп из брюссельской капусты

2 л бульона или воды, 2–3 картофелины среднего размера, 8–10 кочанчиков брюссельской капусты, 2 лука-порея, 4–5 ложек сметаны и соль по вкусу.

1. Кочанчики отварить в подсоленной воде.
2. Нарезать лук-порей и обжарить вместе с кочанчиками на растительном масле, пока не подрумянится лук.
3. Нашинковать очищенный картофель соломкой, сложить в кастрюлю и залить кипящим бульоном или водой (в воду можно добавить бульонный кубик).
4. Добавить в бульон кочанчики и лук-порей. Варить 10–15 минут до готовности картофеля, посолить по вкусу.
5. При подаче на стол в каждую тарелку добавить столовую ложку сметаны.

Брюссельская капуста жареная

1. Отварить кочанчики в подсоленной воде и открытой крышке до полуготовности.
2. Откинуть на дуршлаг и дать обсохнуть.
3. Обжарить на масле, слегка потряхивая сковороду, чтобы кочанчики переваливались с боку на бок. При подаче на стол посыпать нарезанной зеленью укропа.

Примечание. Перед жаркой кочанчики можно обвалять в сухарях.

Брюссельская капуста тушеная

Вариант 1.

Опустить кочанчики в небольшое количество кипящего мясного бульона или воды.

Добавить по вкусу масло, соль, немного мелко нарезанного репчатого лука и цедру с четвертинки лимона.

Тушить до готовности на небольшом огне.

Вариант 2.

Отварить кочанчики в небольшом количестве подсоленной воды и залить соусом: слегка обжарить муку на маргарине, добавить молоко и сливки, размешивая (до густоты сметаны), посыпать перцем по вкусу, натертым мускатным орехом и соком лимона, дотушить до готовности.

Перед подачей на стол посыпать натертым сыром.

Брюссельская капуста отварная

Отварить кочанчики в подсоленной воде (опускать в кипящую воду!) со снятой крышкой.

Откинуть на дуршлаг, дать полностью стечь воде. Подавать со сливочным маслом либо со сметаной.

Брюссельская капуста, запеченная с томатами и ветчиной

Отваренные в подсоленной воде до полуготовности кочанчики сложить в латку, посыпать белыми сухарями, выложить сверху нарезанные кружочками красные томаты, затем тонко нарезанные пластинки ветчины (можно заменить вареной колбасой), посыпать натертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.

Репчатый лук

Репчатый лук, как и любой другой, обладает сильным бактерицидным свойством, а потому убивает гнилостную микрофлору в желудке и кишечнике; он содержит достаточное количество витаминов и минеральных элементов. Лук – хорошее средство против цинги. Замечено, что лук повышает гемоглобин крови, так что не обязательно для этого вкушать дорогущую черную икру или менее дорогие грецкие орехи.

Содержащиеся в луке экстрактивные вещества повышают аппетит и способствуют хорошему пищеварению. Не следует употреблять в больших количествах сырой репчатый лук тем, у кого больная поджелудочная железа или проблемы с желчным пузырем. Не рекомендуется лук и тем, у кого больная печень или есть проблемы с сердцем.

А главное, лук придает всем блюдам отменный вкус, за что мы его больше всего и ценим. Сырой лук незаменим в большинстве национальных салатов, а жареный входит во все рецепты для приготовления первых и вторых блюд.

Простейшая закуска из репчатого лука

Чтобы вывести из лука горечь, всего то и надо, опустить нарезанный лук в кипящую воду на пару секунд или нарезанный кольцами лук разложить на доске, слегка посолить и прокатать скалкой. После бланширования слегка посолить, добавить растительное масло, и готова отменная закуска! Ее можно просто съесть перед основной едой, а можно добавить к ней очищенную селедку или кильки. Тогда уж и рюмку водки придется добавлять.

Простенький луковый супчик

Вариант обычный.

1,5 л воды, 250 г репчатого лука, 1 неполная столовые ложка муки, 5 столовых ложек сливочного масла, 6 ломтиков белого хлеба, соль по вкусу.

1. Нарезать очищенный лук очень тонко и поджарить на одной ложке сливочного масла, не давая зарумяниться.

2. Добавить вторую ложку масла и муку, непрерывно мешая, дать подрумяниться.

3. Развести водой, непрерывно размешивая, и вылить в кастрюлю, добавить остальную воду, посолить и варить около

15 минут на слабом огне.

4. В это время на слабом огне на остальном сливочном масле подрумянить с двух сторон ломтики белого хлеба.

При подаче на стол опустить в каждую тарелку по ломтику подрумяненного хлеба.

Вариант Дюма-отца.

2 луковицы, 3–4 кусочка черного хлеба и немного любого жира или масла.

1. Лук нарезать и обжарить на сале, залить небольшим количеством (примерно 0,5 л) воды, посолить, прокипятить.

2. На остатках сала обжарить с двух сторон чуть подсоленный хлеб.

При подаче на стол опустить в тарелку кусочек хлеба, затем второй, третий по мере того, как они будут съедаться.

Луковый суп по-парижски

На 6 персон: 3 стакана мелко нарезанного репчатого лука, 3 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки муки, 6 стаканов крепкого мясного бульона, ½ стакана натертого швейцарского сыра (или любого другого, непременно твердых сортов), лавровый листик, ¼ чайной ложки черного перца, соль по вкусу, 6 ломтиков белого хлеба.

1. Лук со сливочным маслом обжарить до золотистого цвета.

2. Добавить муку, непрерывно размешивая, влить бульон.

3. Положить в суп лавровый лист и перец и варить на слабом огне примерно 30 минут.

4. Вынуть лавровый лист, добавить по вкусу соль.

5. Обсушить на сильном огне хлеб.

6. Разлить суп по чашкам, положить в каждую ломтик хлеба, посыпанный сверху сыром, и накрыть блюдцем на несколько минут, чтобы расплавился сыр.

Луковый клопс

0,5 кг мясной мякоти, 50 г сливочного масла, 200 г репчатого лука, столовые ложка муки, 300 г сливок, 700 г картофеля, 100 г огурцов и 100 г красных томатов, 50 г бульона или воды, соль и специи по вкусу.

1. Нарезать мякоть говядины, отбить, поперчить, посолить, обвалят в муке, обжарить в кипящем сливочном масле и сложить в кастрюлю.

2. Лук нарезать кольцами и обжарить в кипящем сливочном

масле до золотистого цвета и засыпать мясо.

3. Обжарить муку, развести бульоном или водой, непрерывно размешивая, добавить сливки, размешать.

4. Этим соусом залить мясо с луком. На очень малом огне дотомить до полной готовности, не перемешивая слои.

5. В качестве гарнира к клопсу подать отварной картофель, разрезанные на четвертинки томаты и нарезанные кружочками огурцы.

Луковый (или сырный) пирог

На 6–8 порций: 1 стакан муки, ¼ чайной ложки соли, 125 г сливочного масла, 3 столовые ложки сметаны.

1. Муку, соль, сливочное масло размять руками, добавить сметану и замесить тесто. Скатать его в комок и поставить в холодильник на 3 часа.

2. Раскатать тесто в круг и выложить на его середину начинку. Края загнуть, как ватрушки.

3. Смазать края взбитым яйцом и поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 15 минут, затем понизить температуру до 150 градусов и выпекать пирог еще 15 минут.

К столу пирог подается в горячем виде.

Для луковой начинки: 1 кг репчатого лука, 3 столовые ложки сливочного масла, 1 ½ чайной ложки соли, ½ чайной ложки сахара, столько же молотого черного перца, 4 яйца, 1 ½ стакана сметаны, щепотка красного перца, чуть-чуть мускатного ореха.

1. Лук очень тонко нарезать кружочками, смешать с солью, сахаром, черным перцем, обжарить на сливочном масле так, чтобы он стал мягким, но не успел подрумяниться.

2. Яйца, красный перец, мускатный орех взбить и смешать с луком.

Для сырной начинки: 2 стакана натертого швейцарского сыра (или другого твердого сыра), 1 стакан муки, 4 желтка, 2 стакана 10 %-ных сливок, ½ чайной ложки соли, чуть-чуть красного перца.

1. Натертый сыр смешать с мукой и высыпать на тесто.

2. Отделить желтки и взбить их с солью, перцем и вылить на смесь муки с сыром.

Томаты

Зеленые томаты содержат растительный яд соланин, не ахти какой страшный, но все-таки сырыми зеленые томаты лучше не есть. В соленых, жареных или консервированных зеленых томатах соланина уже нет. А вот красные томаты вкусны и полезны, поскольку содержат достаточное количество витаминов, органических кислот, минеральных солей, к тому же они малокалорийны, с них не больно-то растолстеешь. Так что ешьте их на здоровье. Однако людям с повышенным содержанием холестерина следует ограничивать себя в употреблении томатов.

Все умеют делать салаты с томатами, например, хорошо известный и уже изрядно набивший оскомину салат из красных томатов, свежих огурчиков и репчатого лука.

Но если вы приготовите для него заправку из нескольких зубчиков чеснока, растолченного с солью, разведете лимонным соком и заправите такой салат, нарезая все ингредиенты тонкими кружочками и складывая их послойно, не перемешивая, да еще сбрызнете каждый слой растительным маслом, то вдохнете в стародавний салат новую жизнь. А то все сметана, да майонез!

Если к томатам, свежим огурцам и репчатому луку добавите еще отварной картофель и соленые огурчики, заправив все растительным маслом, то тоже обновите вкус старого салата.

Томатные салаты

Вариант 1.

1. Крепкие красные томаты залить кипятком на 1–2 минуты, воду слить, с томатов снять кожицу.

2. Разрезать на дольки, посолить и дать настояться 10 минут.

3. Залить заправкой из равного количества растительного масла и 9 %-ного уксуса (или лимонного сока).

4. Слегка поперчить и посыпать зеленью укропа и петрушки.

Вариант 2.

1. Нарезать томаты и репчатый лук кружочками в пропорции 4: 1.

2. Проложить слоями, посолить и залить той же заправкой. Можно добавлять свежие огурцы, нарезанные кружочками.

Вариант 3.

1. Нарезать кружочками свежие томаты, огурцы, репчатый лук и соленые огурцы.

2. Заправить той же заправкой.

Чабанский суп

1 кг баранины, 6 головок репчатого лука, 800 г томатов, 3 перца, 8 картофелин, 3 зубчика чеснока.

1. Нарезать баранину вместе с костями, залить водой и поставить вариться на средний огонь.

2. Через час нарезать кольцами лук и опустить в баранину.

3. Очистить картофель, нарезать кружками и тоже опустить в баранину.

4. Когда картофель немного проварится, добавить в суп нарезанные красные томаты, перец, посолить суп по вкусу.

5. Когда мясо и картофель полностью сварятся, мелко нарезать чеснок и опустить в суп. Снять с огня и накрыть крышкой на 3–4 минуты.

Томатный суп с рисом

На двухлитровую кастрюлю мясного бульона потребуется 2 столовые ложки риса, 3–4 картофелины, 3–4 красных томата, 4 столовые ложки сметаны, укроп, петрушка, соль по вкусу.

1. Сварить бульон. Мясо использовать для других блюд.

2. Рис хорошо промыть несколько раз, чтобы не замутил бульон, и опустить в кипящий суп.

3. Пока он варится, очистить картофель и нарезать его кубиками. Опустить в суп.

4. Отдельно в небольшом количестве воды отварить разрезанные на четвертинки томаты, протереть их через сито и опустить в суп, прокипятить 2–3 минуты и снять с огня.

5. Нарезать мелко укроп и петрушку, опустить в суп, накрыть крышкой и дать постоять 2–3 минуты.

При подаче на стол в каждую тарелку можно добавлять сметану.

Томатное масло для бутербродов

200 г сливочного масла, 1 столовая ложка томатной пасты, 1 столовая ложка сметаны, 1 чайная ложка сахара, 2–3 дольки чеснока, пропущенного через чесночницу.

Масло размять, добавить в него все остальное, хорошо размешать. Хранить в холодильнике.

Фаршированные томаты

Вариант 1.

На 4 порции: 8 крупных спелых красных томата, 300 г петрушки, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла.

1. Вымыть томаты, срезать верхушки, ложечкой удалить сердцевину, немного посолить.

2. Петрушку мелко нарезать.

3. Чеснок пропустить через чесночницу и растолочь вместе с петрушкой, посолить, перемешать.

4. Заправить этой смесью томаты и накрыть их собственными срезанными «крышечками».

5. Поставить в холодильник на 1 час.

Вариант 2.

1. Срезать верхушки с томатов, ложечкой вынуть сердцевину с семенами.

2. Отварить 2 яйца вкрутую, очистить и мелко накрошить.

3. Нарезать 2 столовые ложки зеленого лука, посолить, потолочь и смешать с яйцами, добавив столовую ложку сметаны.

4. Заполнить образовавшиеся пустоты в томатах этим фаршем.

Вариант 3.

1. Срезать верхнюю треть с томатов и положить рядом.

2. Срезы посолить.

3. Пропустить через чесночницу 3–4 зубца чеснока.

4. Нарезать 2 столовые ложки укропа, смешать с чесноком и положить смесь на срезы томатов.

5. Посолить срезы отложенных срезанных частей томатов и прикрыть ими укроп с чесноком.

6. Поставить в холодильник на несколько часов.

Вариант 4.

Нафаршировать томаты брынзой, дать постоять в холодильнике полчаса.

Примечание. Томаты можно фаршировать обыкновенным салатом «Оливье».

Икра из томатов

5 кг томатов (половина красные, половина зеленые), 1,5 кг болгарского перца (перец можно заменить морковью в том же количестве), 1 кг репчатого лука, 1 стакан подсолнечного масла, 2–3 зубчика чеснока, ½ стручка красного горького перца, по 50 г

укропа и петрушки, соль по вкусу.

1. Нарезать и потушить в подсолнечном масле отдельно томаты, лук и перец.

2. Смешать все вместе, добавить укроп, петрушку, горький перец, чеснок, соль и дотушить еще 5 минут.

3. Разложить по банкам, закатать и медленно остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Томаты в собственном соку

1,5 кг красных томатов среднего размера (для консервирования), 1 кг красных томатов любых (для приготовления рассола), 2 столовые ложки соли, 2 столовые ложки уксуса.

1. Томаты плотно уложить в трехлитровую банку.

2. Залить кипятком, накрыть крышкой и выдержать 3 минуты.

3. Воду слить, довести до кипения и снова залить томаты.

4. Воду слить, добавить соль, довести до кипения и, добавив уксус, залить томаты.

5. Закатать, медленно остудить под одеялом. Хранить в холодильнике.

Десертные томаты

Вариант 1.

1 кг красных томатов, 1 л воды, 1 столовая ложки соли, 2 столовые ложки сахара, ¼ чайной ложки лимонной кислоты.

1. Ошпарить томаты, снять кожицу.

2. Разрезать пополам и сложить в банки.

3. Залить кипящей водой, прикрыть крышками и дать настояться 10 минут.

4. Воду слить в кастрюлю для приготовления рассола.

5. Вскипятить слитую воду, добавив соль, сахар и лимонную кислоту, залить томаты, закатать банки, перевернуть на крышку и остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Вариант 2.

1 кг красных крепких томатов (на две литровые банки), 1 луковица, 2 лавровых листа, 4–6 горошин черного перца, 2–4 горошины душистого перца, 2 гвоздички, 1 столовая ложка соли, 3–4 столовых ложки сахара, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка 9 %-ного уксуса.

1. Разрезать томаты на 2–4 части.

2. Нарезать кольцами репчатый лук.

3. Уложить на дно литровых банок лавровый лист, перец, томаты, сверху лук и залить горячим маринадом, накрыть крышками, стерилизовать 10 минут, закатать, перевернуть на крышку и медленно остудить под одеялом.

Приготовление маринада: вскипятить 1 л воды, добавить перец, гвоздику, соль, сахар, подсолнечное масло, прокипятить 6–7 минут. Снять с огня, добавить уксус, размешать.

(Рецепт Л. И. Шабашевой)

Засолка зеленых томатов

2 кг зеленых томатов, 4–5 шт. болгарского перца, 2 головки чеснока, большой пучок (40 г) укропа, 2–3 столовые ложки соли (по вкусу).

1. Укроп, чеснок, болгарский перец пропустить через мясорубку, добавить соль и все перемешать.

2. Разрезать томаты пополам, сложить в посуду для квашения слой томатов разрезами вверх, пересыпать приготовленной заправкой.

3. Накрыть срезами томатов заправку, пересыпать заправкой.

4. Снова слой томатов разрезами вверх и так далее.

5. Положить перевернутую тарелку на томаты и поставить на нее сверху гнет.

6. Поставить в теплое место для квашения на 3–4 дня, как только появится пена и кисловатый запах, гнет снять, томаты плотно уложить в банки, залить образовавшимся рассолом и закатать.

Хранить в холодильнике или на холоде.

Примечание. Оставшимся после употребления томатов рассолом можно заправлять кислые щи, рассольники и солянки.

Фаршированные зеленые томаты

1 кг зеленых томатов, 2–3 головки чеснока, 15 шт. болгарского сладкого перца, пучок петрушки, 1–2 веточки мяты, 3 чайные ложки соли, ½ стакана 9 %-ного уксуса.

1. Срезать верхушку у томатов, вынуть ложкой сердцевину.

2. Из сердцевины томатов, чеснока, перца, петрушки и мяты приготовить фарш, все пропустив через мясорубку.

3. Начинить смесью томаты и накрыть срезанными верхушками.

4. Выложить нафаршированные томаты в банки, каждый ряд посолить.

5. В заполненные банки добавить уксус так, чтобы заполнить все пустоты и покрыть содержимое.

6. Закрыть крышками.

Хранить в холодильнике или в холодном месте.

Томаты по-московски

1,5–1,8 кг красных томатов, 1 болгарский перец, 300 г репчатого лука, ½ стакана 9 %-ного уксуса, 10 чайных ложек соли, 15 чайных ложек сахара, 3–4 головки чеснока, 2–3 веточки сельдерея.

1. На дно трехлитровой банки плотно уложить слой томатов небольшого размера.

2. Во все щели затолкать очищенные зубчики чеснока.

3. Нарезать кольцами лук, сельдерей и уложить сверху на томаты.

4. Снова плотно уложить слой томатов, заталкивая во все щели чеснок и сверху слой лука с сельдереем.

5. На самом верху банки обязательно должен быть разрезанный на полоски перец.

6. Банка должна быть набита битком. Залить кипятком, накрыть крышкой и выдержать 10 минут. Если воды вошло 1 л, значит, банка заполнена правильно.

7. Воду слить в кастрюлю (накрыть банку крышкой), поставить на огонь, добавить соль, сахар; как только прокипит 1 минуту, снять с огня, влить уксус, размешать и залить томаты. Закатать, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

(Рецепт Л. И. Шабашевой)

Томаты в горячем засоле (без уксуса)

500 г томатов, пучок укропа, головка чеснока, небольшой корешок хрена, 1 столовая ложка сахарного песка, 1 столовая ложка соли.

1. Очистить чеснок, нарезать вымытый и подсушенный на полотенце укроп, нарезать очищенный корешок хрена.

2. Сложить плотно в стерильную банку чистые некрупные томаты, перекладывая их укропом, чесноком и хреном.

3. Залить кипящим рассолом, накрыть крышкой, настоять 10 минут, рассол слить и снова довести до кипения (банку

держать под крышками) и залить томаты.

4. Закатать, перевернуть на крышку, остудить под одеялом. Хранить в холодильнике.

(Рецепт Т. И. Прохоровой)

Репчатый лук в соке томатов

2 кг томатов, 600 г репчатого лука, 100 г. сахара, 3 чайные ложки соли, ½ чайной ложки молотого черного перца, 4 столовые ложки 9 %-ного уксуса.

1. Очистить и нарезать кольцами репчатый лук.
2. Нарезать томаты, перемешать с луком.
3. Добавить сразу все специи, прокипятить 30 минут.
4. Разлить по банкам, закатать, перевернуть на крышки и остудить под одеялом.

(Рецепт Л. П. Руденко)

Томаты в меду

Вариант 1.

На 1 л воды потребуется по 1 столовой ложке сахара, соли и меда. В литровую банку можно поместить около 400–450 г мелких томатов.

1. Красные мелкие томаты вымыть, обдать кипятком в дуршлаге, дать стечь воде.
2. Разложить по стерильным банкам.
3. Вскипятить воду с сахаром, солью и медом и кипящим сиропом залить томаты.
4. Закатать, перевернуть на крышки и остудить под одеялом. Хранить в холодильнике.

Вариант 2.

1 кг мелких красных томатов (на 2 литровые банки), 1 л воды, 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка соли.

1. Сложить вымытые мелкие красные томаты в стерильные банки и залить кипящим рассолом.
2. Накрыть крышками и стерилизовать 10 минут литровые банки, 5 минут – пол-литровые.
3. Закатать, перевернуть на крышки, остудить под одеялом.

Для приготовления рассола: в 1 л воды добавить мед, соль, сахар и прокипятить 5–7 минут.

(Рецепт Л. П. Руденко)

Зеленые томаты с чесноком

1 кг мелких зеленых томатов (на 2 литровых банки), 3–4 головки чеснока, 1 столовая ложка соли с верхом.

1. Срезать с томатов «крышечки» (место прикрепления плодоножки).

2. Очистить чеснок и вложить в каждый томат по зубчику (крупные зубцы резать пополам).

3. Залить банки кипящим рассолом.

4. Сразу же закатать, перевернуть на крышки, остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

(Рецепт Н. Г. Ажоткиной)

Зимний салат с зелеными томатами

3 кг зеленых томатов, 1 кг огурцов, 1 кг кабачков, 1,5 кг болгарского перца, 1,5 кг репчатого лука, 1 стручок горького перца, 1 стакан сахара, 6 столовых ложек соли, 6 столовых ложек уксуса.

1. Томаты, огурцы, кабачки нарезать, пересыпать солью, сложить в таз.

2. Репчатый лук, перец нарезать и обжарить по отдельности на растительном масле.

3. Натереть на крупной терке и обжарить на растительном масле.

4. Все сложить в таз с овощами, добавить сахар и растительное масло, перемешать.

5. Поставить на огонь, довести до кипения и тушить 30 минут.

6. Снять с огня, добавить уксус, еще раз хорошо перемешать и разложить по банкам.

7. Банки закатать, не переворачивая на крышки, остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

(Рецепт М. Н. Поткиной)

Салат «Праздничный»

Взять в равных количествах красные томаты, репчатый лук, огурцы, болгарский перец.

1. Нарезать кольцами лук и перец, Огурцы – кружочками, томаты разрезать на 4–6 долек.

2. Все сложить в стерильную банку слоями.

3. *Приготовить маринад*: 2 стакана воды, 1 чайная ложка с небольшим верхом соли, ⅓ стакана 9 %-ного уксуса, черный перец 2–3 горошины, 1 лавровый лист, 2 гвоздики.

4. Маринад вскипятить, залить салат по плечики, накрыть крышкой, стерилизовать 7 минут.

5. Закатать, остудить под одеялом. Хранить в холодном месте.

Салат сахалинский

3 кг красных томатов, 1 кг репчатого лука, 1 кг болгарского перца, 1 кг моркови, 1 стакан растительного масла, 1 стакан сахара, 1 стакан столового уксуса (если 6 %-ный, а если 9 %-ный, то ½ стакана), 3 стакана соли.

1. Нарезать кольцами лук.

2. Нарезать кольцами перец.

3. Нарезать дольками томаты.

4. Натереть на крупной терке морковь.

5. Посолить овощи, все перемешать и оставить настояться 5–6 часов.

6. Довести до кипения, но не кипятить, снять с огня.

7. Добавить масло и сахар, хорошо перемешать, довести до кипения, но не кипятить, снять с огня.

8. В горячую массу влить уксус, хорошо перемешать и разложить по банкам.

9. Закатать и остудить, не переворачивая, под одеялом. Хранить в прохладном месте.

Томаты в собственном соку

Первый способ.

1,5 кг красных томатов среднего размера (для консервирования), 1 кг красных томатов любых (для приготовления рассола), 2 столовые ложки соли, 2 столовые ложки уксуса.

1. Томаты плотно уложить в трехлитровую банку.

2. Залить кипятком, накрыть крышкой и выдержать 3 мин.

3. Воду слить, довести до кипения и снова залить томаты.

4. Воду слить, добавить соль, довести до кипения и, добавив уксус, залить томаты.

5. Закатать, медленно остудить под одеялом. Хранить

в холодильнике.

Второй способ.

2 кг красных томатов, 600 г репчатого лука, 3 чайные ложки соли, 100 г сахара, 4 столовые ложки уксуса, ¼ чайной ложки черного молотого перца.

1. Томаты нарезать кружочками, лук нарезать кольцами.

2. Сложить в эмалированную посуду, добавить перец, соль и сахар, прокипятить 30 минут.

3. Снять с огня, добавить уксус, размешать и разложить по стерильным банкам.

4. Не переворачивая на крышки, остудить под одеялом. Хранить в холодильнике.

Третий способ.

На трехлитровую банку потребуется: 1,5 кг зрелых плотных красных томатов и 1,5 кг перезрелых (мягких), 4 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки соли, чеснок, ¼ стакана хрена, 250 г болгарского перца.

1. Уложить в стерильную банку красные плотные томаты среднего размера.

2. Мятые томаты нарезать сложить в посуду и поставить на огонь, размешивая. Довести до кипения, прокипятить 2–3 минуты, снять с огня и протереть сквозь сито (можно сырые измельчить блендером, а потом довести до кипения), добавить соль и сахар.

3. Чеснок, хрен и перец пропустить через мясорубку, смешать с кипящей томатной массой, снять с огня и залить томаты, сложенные в банку. Закатать и остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Примечание. Если перед закаткой банку стерилизовать, то можно хранить при комнатной температуре.

(Рецепт И. Якушевой)

Томаты в желатиновом желе

1 кг красных томатов, 1 головка репчатого лука, 1 л воды, ½ стакана 9 %-ного уксуса, 1½ столовой ложки соли, 2 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки желатина.

1. Желатин залить стаканом холодной воды на 1 час.

2. Уложить в банки очищенные от кожицы и разрезанные пополам томаты по плечики банок.

3. Сверху уложить нарезанный кольцами лук.

4. Оставшиеся 750 г воды прокипятить 10 минут, добавив 1 лавровый лист, 1 гвоздику и 2 горошины черного перца, соль и сахар, снять с огня, добавить уксус и разогретый желатин, тщательно размешать.

5. Залить томаты, прикрыть крышками, стерилизовать 15 минут литровые банки, закатать, перевернуть на крышки и медленно остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Салат-ассорти

2 кг красных томатов, 1 кг репчатого лука, 1 кг свежих огурцов, 1 стакан 9 %-ного уксуса, 3 столовые ложки соли, ½ стакана сахара, 2 л воды (на 4 литровые банки).

1. Все нарезать кружочками и уложить в банки слоями.
2. Приготовить рассол, вскипятив воду с солью и сахаром.
3. Снять рассол с огня, добавить уксус и хорошо размешать.
4. Залить горячим рассолом салат, прикрыть крышками.
5. Стерилизовать 10–15 минут, закатать. Хранить в прохладном месте.

Салат из зеленых томатов

Огурцы, зеленые томаты, болгарский перец, кабачки или патиссоны – в равном количестве. Морковь и лук – в 3 раза меньше, чем основных овощей. Соль и сахар – по вкусу. Растительное масло для обжарки овощей, 1–2 столовые ложки 9 %-ного уксуса, 1 стручок красного горького перца.

1. Нашинковать морковь и лук, обжарить на растительном масле по отдельности, сложить в эмалированную посуду.
2. Нарезать огурцы, кабачки, зеленые томаты, болгарский перец и сложить в ту же посуду.
3. Добавить сахар, соль и красный горький перец. Тушить на небольшом огне примерно 40–45 минут, время от времени размешивая, чтобы масса не подгорела.
4. Снять с огня, добавить уксус, хорошо размешать и сразу разложить по стерильным банкам, сразу закатать.
5. Остудить под одеялом, не переворачивая на крышки. Хранить в холодильнике.

Если банки перед закаткой стерилизовать, то можно хранить при комнатной температуре. Либо можно перед закаткой налить под крышку 1 столовую ложку водки, тогда можно хранить в холодном месте.

Салат из зеленых томатов (дунайский)

3 кг зеленых томатов, 1 кг репчатого лука, 1 кг болгарского перца, 1 кг моркови, 1 стакан растительного масла, 1 стакан сахара, 4 столовые ложки соли, 4 столовые ложки 9 %-ного уксуса.

1. Все овощи нарезать, добавить остальные ингредиенты, кроме уксуса.
2. Размешать, поставить на небольшой огонь.
3. Довести до кипения и проварить, размешивая 5–7 минут.
4. Добавить уксус, хорошо перемешать и разложить по банкам.
5. Закатать, медленно остудить под одеялом. Хранить в прохладном месте.

Фаршированные зеленые томаты

1 кг зеленых томатов, 2–3 головки чеснока, 15 шт. болгарского сладкого перца, пучок петрушки, 1–2 веточки мяты, 3 чайные ложки соли, ½ стакана 9 %-ного уксуса.

1. Срезать верхушку у томатов, вынуть ложкой сердцевину.
2. Из сердцевины томатов, чеснока, перца, петрушки и мяты приготовить фарш, все пропустив через мясорубку.
3. Начинить смесью томаты и накрыть срезанными верхушками.
4. Выложить нафаршированные томаты в банки, каждый ряд посолить.
5. В заполненные банки добавить уксус так, чтобы заполнить все пустоты и покрыть содержимое.
6. Закрыть крышками.

Хранить в холодильнике или в холодном месте.

Зеленые томаты на зиму

1 кг зеленых томатов, 0,5 кг моркови, 300 г репчатого лука, 200 г зелени, 0,5 кг красных томатов или 2 столовые ложки томатной пасты, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу, немного растительного масла.

1. Морковь натереть на крупной терке.
2. Все остальные ингредиенты мелко нарезать.
3. Все смешать и тушить на сковороде в небольшом количестве растительного масла вместе со специями 30 минут.
4. Закатать.

Хранить в прохладном месте.

Красные томаты с зеленью на зиму

5 кг красных томатов, 0,5 кг зелени (укроп и петрушка), 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки соли. 1. Вымыть и пропустить через мясорубку томаты.

2. Вымыть зелень, дать стечь воде, мелко нарезать.

3. Поставить томаты на сильный огонь, добавить сахар и соль, прокипятить 5–7 минут.

4. Добавить зелень и прокипятить еще 3–5 минут.

5. Разлить по стерильным банкам, закатать, перевернуть на крышку и остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Томаты с яблоками и луком

1 кг красных томатов, 0,5 кг репчатого лука, 0,5 кг антоновских яблок, 1 стакан подсолнечного масла, 2 столовые ложки соли, 3 столовые ложки сахара, 2–3 столовые ложки 9 %-ного уксуса (по вкусу).

1. Томаты и лук нарезать кружочками.

2. Яблоки натереть на крупной терке.

3. Сложить в кастрюлю слоями, добавить соль, сахар, масло и варить на небольшом огне 30 минут.

4. Снять с огня, разложить по банкам, добавить уксус, закатать.

Хранить в холодильнике.

Томат и перец в лимонной кислоте

Красные томаты и болгарский перец поровну (по 750 г из расчета на 3 л).

Для маринада: *2 чайные ложки лимонной кислоты, 2 столовые ложки соли, 4 столовые ложки сахара (на 1,5 л воды).*

1. На дно банок сложить несколько горошин черного перца, душистый перец, гвоздику (по одной на литровую банку), 1 лавровый лист на банку, по веточке укропа, сельдерея и петрушки.

2. Слоями сложить нарезанные кружочками перец и томаты.

3. Вскипятить маринад и залить им овощи.

4. Накрыть крышками и пастеризовать 10 минут литровые банки, 30 минут трехлитровые, закатать.

Хранить при комнатной температуре.

Можно банки, не пастеризуя, сразу закатать и медленно остудить под одеялом. В этом случае их придется хранить в холодильнике.

Маринованные томаты

1,5 кг красных томатов (на трехлитровую банку), 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки соли, 3 лавровых листа, 6–7 горошин душистого перца, 3 гвоздички, 5 крупных зубчика чеснока, 5 листьев черной смородины, пучок петрушки. крупный зонтик укропа, лист и корень (величиной с палец) хрена.

1. Сложить на дно стерильной банки листья смородины, укроп, петрушку, корень и лист хрена, сложить в банку томаты.
2. Залить кипящей водой, прикрыть крышкой и дать постоять 5 минут.
3. Воду слить в раковину и снова залить кипящей водой томаты, прикрыть крышкой и дать постоять еще 5 минут.
4. Эту воду вылить в кастрюлю, добавить соль, сахар, лавровый лист, перец и гвоздику, прокипятить 5 минут.
5. Снять с огня, добавить 1 столовую ложку уксуса и залить томаты.
6. Сразу же закатать, перевернуть на крышку и остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Красные томаты с зеленью на зиму

5 кг красных томатов, 0,5 кг зелени (укроп и петрушка), 3 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки соли.

1. Вымыть и пропустить через мясорубку томаты.
2. Вымыть зелень, дать стечь воде, мелко нарезать.
3. Поставить томаты на сильный огонь, добавить сахар и соль, прокипятить 5–7 минут.
4. Добавить зелень и прокипятить еще 3–5 минут.
5. Разлить по стерильным банкам, закатать, перевернуть на крышку и остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Овощной салат «Лето»

3 кг красных томатов, 1,5 кг болгарского перца, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, ½ стакана соли, ½ стакана сахара, 1 стакан 9 %-ного уксуса, 1 стакан растительного масла.

1. Разрезать томаты на 6–8 частей.
2. Лук и перец нарезать кольцами.
3. Уложить в таз слоями, пересыпая крупной солью.
4. Оставить настояться на сутки в прохладном месте.
5. Слить в кастрюлю сок и на его основе приготовить

маринад, добавив на 2 стакана сока соль, сахар и растительное масло, нагреть до кипения.

6. Снять с огня, влить уксус, хорошо все перемешать вместе с овощами.

7. Разложить по пол-литровым банкам, накрыть крышками и стерилизовать 10 минут.

8. Закатать.

Хранить при комнатной температуре.

Перец болгарский

Перец является поливитаминным концентратом. По содержанию витамина С у него нет соперников среди овощей. Из-за высокого содержания рутина перец укрепляет кровеносные сосуды и смягчает течение лучевой болезни. Поскольку перец – поставщик калия в наш организм, то он благотворно влияет на состояние нервной системы. Кроме того, сырой перец улучшает пищеварение. Это ценное пищевое растение. А главное, перец вкусен. Его можно добавлять в сырые салаты, первые блюда, жарить, фаршировать и уж, конечно, без него не обходится ни одна овощная заготовка на зиму.

Горький стручковый перец употребляют для приправ. Его спиртовой настой в смеси с растительным маслом можно использовать для наружного растирания при ревматических болях или сильной простуде, как разогревающее и бактерицидное средство.

Никаких противопоказаний для использования перца в пищу нет.

Салаты из сырого перца

Вариант 1.

Перец вымыть, нарезать полосками вдоль, очистить от семян, плодоножки и сердцевины. Посолить и залить растительным маслом.

Вариант 2.

Перец, томаты и репчатый лук очистить, нарезать кружочками и залить заправкой из смеси растительного масла, лимонного сока (или 9 %-ного уксуса) в равных количествах с добавлением соли и сахара по вкусу.

Вариант 3.

Перец очистить от семян и сердцевины, нарезать кружочками, присыпать чесноком, толченым с солью, залить растительным маслом. При желании можно сбрызнуть 9 %-ным уксусом или соком лимона.

Вариант 4.

2–3 плода перца очистить, нарезать кружочками и залить томатной заправкой, которую готовят следующим образом. 2 сырых томата нарезать, слегка потушить на сковороде

и протереть через сито (можно просто взять стакан готового томатного сока). Добавить в томатную заправку соль и сахар по вкусу, 2 ложки растительного масла и 1 чайную ложку лимонного сока (или 9 %-ного уксуса).

Вариант 5.

Перец нарезать соломкой и залить горячим маринадом: вскипятить 1 стакан воды, в которую опустить 1 столовую ложку сахара, полчайной ложки соли, 2 столовые ложки растительного масла, снять с огня и влить 1–2 столовые ложки 9 %-ного уксуса. Накрыть и дать настояться в течение 30 минут. Если накрытые пол-литровые банки с таким салатом стерилизовать 5 минут, а затем закатать, то получится отличная закуска на зиму.

Свежий перец на зиму

Перец можно сохранить в свежем виде для зимнего употребления.

У перца срезать плодоножки вместе с частью плода, вынуть сердцевину и семена. Затем вставить плоды друг в друга и плотно установить вверх срезами в стерильные банки. Затем залить кипящим рассолом: на 1 л емкости (а не воды) взять 1 столовую ложку соли без верха, можно добавить 1 чайную ложку 9 %-ного уксуса или лимонного сока, а можно заменить уксус 1 таблеткой аспирина. Закатать.

Хранить в прохладном месте.

Примечание. Если этот перец будете хранить в холодильнике, то аспирин или уксус можно не добавлять, посколь ку перец сам по себе является природным консервантом.

Перец фаршированный

Вариант 1.

1. С перцев срезать плодоножку, очистить их от сердцевины и семян.

2. Опустить на 3–4 минуты в кипящую воду, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

3. Приготовить мясной фарш с отварным рисом и обжаренным репчатым луком.

4. Плотно начинить фаршем перцы, уложить их в глубокую латку, залить сметаной либо мясным бульоном или томатным соусом и тушить около получаса под крышкой.

Вариант 2.

Начинить перцы овощным фаршем. Для этого взять равное количество моркови и репчатого лука. Морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать и обжарить их по отдельности на растительном масле, затем посолить по вкусу и смешать.

Вариант 3.

Приготовить фарш из яиц с брынзой. Для этого на 1 кг болгарского перца потребуется 0,5 брынзы, 5 яиц и 150 г сливочного масла. Размять брынзу, влить в нее сырые яйца и этой смесью начинить перцы. Перцы накрыть срезанными с плодоножками «крышечками», чтобы масса из них не вытекала.

Составить нафаршированные перцы плотно друг к другу в кастрюлю, положить масло и поставить в духовку на 10–15 минут. Подавать к столу горячими, а можно и холодными, но тогда перцы следует тушить на растительном масле.

Вариант 4.

Творог смешать с яйцом и с красным нарезанным томатом. Этим фаршем начинить перец. Разложить на сковороде, заполнить пустоты нарезанными томатами, полить растительным маслом и запечь в духовке.

Примечание. Фаршированные мясом или овощами перцы можно заготовить на зиму, для этого готовые перцы плотно уложить в стерильные банки, накрыть крышками и стерилизовать 5 минут пол-литровые банки, закатать, остудить, не переворачивая, под одеялом. Хранить их следует в холодильнике.

Перцы с антоновскими яблоками

1 кг болгарского перца, 1 кг антоновских яблок (или любых других яблок кислых сортов), 1,5 л воды, 300 г сахара, 3 неполные чайные ложки лимонной кислоты.

1. Перец и яблоки нарезать на четвертинки. Удалить семена.

2. Приготовить рассол из воды, сахара, лимонной кислоты, вскипятить, уменьшить огонь.

3. В кипящий рассол поочередно опускать перец и яблоки на 2–3 минуты и перекладывать их в стерильные банки слоями.

4. Довести сироп до кипения и залить банки. Закатать, перевернуть на крышки, остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Перец сырой в томатном соке

1 кг сладкого перца, 2 л томатного сока, 1 стакан 9 %-ного уксуса, 1 стакан растительного масла, 1 стакан сахара, 1 столовая ложка соли.

1. Перец нарезать кружочками и уложить, не уплотняя, в банки.

2. Размешать в сыром томатном соке соль, сахар, уксус и растительное масло.

3. Залить рассолом перец.

4. Стерилизовать литровые банки 30 минут.

5. Закатать.

Хранить в прохладном месте.

Можно сделать эту заготовку иначе. Рассол прокипятить в течение 1 минуты, залить горячим рассолом сырой перец и сразу закатать банки. Остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Перец маринованный

1 кг болгарского перца (на 1 литровую банку), 2–3 веточки петрушки, 2–3 дольки чеснока, 1 стакан воды, 1 столовая ложка соли, 1 ½ столовые ложки сахара, 1 ½ столовые ложки 9 %-ного уксуса, 2 лавровых листа, по 5 горошин черного и душистого перца, 2 столовые ложки растительного масла.

1. Бланшировать перец.

2. На дно банки положить петрушку и чеснок.

3. Перец разрезать пополам, удалить плодоножку и плотно сложить в банку.

4. Залить кипящим маринадом, закатать, перевернуть на крышу, остудить под одеялом.

Маринад: в 1 стакан воды влить растительное масло, добавить соль, сахар, специи и прокипятить 3–4 минуты. Снять с огня, влить уксус, размешать.

(Рецепт Л. И. Шабалиной)

Лечо болгарское

3 кг болгарского перца, 2 кг красных томатов, 150 г чеснока, 1 шт. горького перца, пучок укропа, пучок петрушки, 100 мл растительного масла, ½ стакана сахара, соль 2 столовые ложки соли, ½ стакана 9 %-ного уксуса.

1. Сладкий перец разрезать на длинные полоски.

2. Томаты опустить в кипяток, снять кожицу и пропустить через мясорубку вместе с чесноком и горьким перцем.

3. Зелень мелко нарезать.

4. Приготовить заправку из растительного масла, соли, сахара и уксуса.

5. Овощи перемешать, залить заливкой и варить 20–30 минут.

6. Разложить по банкам, закатать, накрыть одеялом, не переворачивая, охладить.

Хранить в прохладном месте.

Лечо без уксуса

Первый способ.

3 кг томатов, 1 кг болгарского перца, 1 стакан сахара, 1 столовая ложка соли.

1. Половину томатов нарезать, перец нарезать соломкой.

2. Добавить соль и сахар, варить на малом огне 10 минут.

3. Вторую половину томатов положить в лечо целыми и варить еще 40 минут.

4. Разложить по стерильным банкам, закатать, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

(Рецепт Л. П. Руденко)

Второй способ.

3 кг томатов, 1,5 кг болгарского перца, 7–8 зубчиков чеснока, 1 стакан сахара, 2 столовые ложки соли.

1. Половину томатов и перец нарезать кубиками, сложить в кастрюлю и кипятить 10 минут.

2. Вторую половину томатов разрезать пополам, чеснок очистить, измельчить, добавить сахар, соль и добавить в кипящую смесь. Кипятить еще 20 минут.

3. Разлить по стерильным банкам, закатать (можно использовать винтовые крышки), охладить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Примечание. Если с томатов снять кожицу, предварительно их ошпарив кипятком, то лечо получится более нежным. Кто любит более соленую пищу, может увеличить вдвое дозу соли.

(Рецепт Т. Н. Прохоровой)

Третий способ.

1,5 кг болгарского перца, 3 кг томатов, 6 зубчиков чеснока, 1 стакан сахара, 1 полная столовые ложка соли.

1. 1,5 кг томатов пропустить через мясорубку и соединить

с нарезанными кусочками перца и давленым чесноком. Добавить соль, сахар и варить 10 минут.

2. Ошпарить кипятком 1,5 кг томатов и снять кожицу. Нарезать крупными кусочками. Соединить все и варить 30 минут.

Разложить по стерильным банкам, остывать под одеялом. Хранить в шкафу.

(Рецепт О. Н. Тарасенко)

Лечо с уксусом

1,5 кг томатов, 3 кг болгарского перца, 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана сахара, 1 столовая ложка соли, 1 столовая ложка 9 %-ного уксуса, 1–2 горошины черного перца, пучок петрушки.

1. Пропустить томаты через мясорубку и варить 15 минут.

2. Нарезать перец кусочками и опустить в кипящие томаты.

3. Добавить растительное масло, соль, сахар, черный перец, варить еще 30 минут.

4. Мелко нарезать петрушку, добавить в лечо, влить уксус и прокипятить 3–4 минуты.

5. Закатать в банки, остудить под одеялом. Хранить в холодном месте.

(Рецепт О. Н. Тарасенко)

Баклажан

Это диетический, ценный продукт питания, поскольку малокалорийный, но при этом содержит большое количество макро– и микроэлементов.

Большое содержание меди в баклажанах делает их весьма полезными для людей, страдающих анемией (малокровием), поэтому особенно полезны бакла жаны беременным женщинам и анемичным детям.

Баклажаны выводят из организма холестерин, а потому полезны тем, кто страдает атеросклерозом или ожирением. Противопоказаний нет.

Баклажаны с различными сочетаниями овощей

Предварительно следует подготовить баклажаны. Делается это для того, чтобы убрать из них горечь. Их можно либо предварительно запечь в духовке, снять с горячих плодов кожуру и затем изрубить сечкой, либо отварить до полуготовности и мелко нарезать.

Если используете морковь, то ее надо очистить, натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле отдельно.

Если применяете репчатый лук, то его мелко нашинковать и тоже обжарить на растительном масле отдельно.

Если используете томаты, то их предварительно надо залить кипятком на 2 минуты. Воду слить, а с плодов снять лопнувшую кожуру, затем разрезать на четвертинки и потушить.

Если используете кабачки или тыкву, то их надо очистить от кожуры и семян, разрезать на кусочки и обжарить.

Затем смешать все нужные компоненты, посолить, поперчить по вкусу, можно добавлять немного сахара и уксуса или лимонной кислоты по вкусу и жарить на растительном масле до готовности. Овощная икра готова, когда масло всплывет наверх.

Если овощи разложить по стерильным банкам в горячем виде, закатать и остудить под одеялом, то вы обеспечите себя на зиму отличным гарниром, который одинаково вкусен как холодный, так и горячий. Хранить его следует в холодильнике.

Если все обжаренные компоненты и баклажаны пропустить через мясорубку, а потом смешать, посолить и тушить до готовности, то получится овощная икра.

Все пропорции примерно таковы: *1 кг баклажанов, 2–3 кг кабачков или тыквы, 2,5 кг красных томатов, 0,5 кг болгарского*

перца, 300 г репчатого лука, 300 г моркови. Можно добавить *1–2 кг зеленых томатов, 3–4 зубчика чеснока, пропущенного через чесночницу, по 50 г зелени укропа и петрушки,* которые так же, как чеснок, добавлять в самом конце, когда масло уже всплыло, и тушить при размешивании еще 5–7 минут.

Вариант 1.

Баклажаны с кабачками, перцем, томатами, луком и морковью готовят так, как указано выше.

Вариант 2.

Баклажаны с луком и перцем. Баклажаны запечь, как было указано выше, нарезать сырой репчатый лук и сырой перец, пропустить все вместе через мясорубку и потушить на растительном масле, в конце добавить чеснок.

Вариант 3.

Подготовить баклажаны, как указано выше, по отдельности пассеровать перец, томаты и лук, все смешать и дотушить до готовности.

Вариант 4.

Подготовить баклажаны, добавить томаты и лук.

Вариант 5.

Молодые баклажаны отварить до мягкости, воду слить, а баклажаны залить кипящим томатным соком, в который добавлен сахар, соль, перец и уксус по вкусу. Прокипятить 3–4 минуты.

Примечание. Вкус у всех вариантов совершенно разный.

Баклажаны без добавок

1 кг баклажанов, 50 мл растительного масла, 1 чайная ложка 9 %-ного уксуса, соль по вкусу.

1. Испечь баклажаны. С горячих кожицу снять, баклажаны промыть в холодной воде, выложить на доску, отжать руками, изрубить.

2. Сложить в миску, добавить уксус (можно заменить лимонным соком), соль, перец по вкусу, немного растительного масла и хорошо взбить вилкой.

Фаршированные баклажаны

1. Снять плодоножки у баклажанов и отварить их до мягкости.

2. Выложить на доску, поставить гнет и дать стечь жидкости.

3. Разрезать баклажаны вдоль только с одной стороны и начинить подготовленными овощами.

4. Завязать сельдереем, сложить в банки и залить кипящей соленой водой (1 столовая ложка на 1 л емкости, то есть на пол-литра воды).

Можно закрыть и после остывания хранить в холодильнике для быстрого употребления, а можно закатать, остудить под одеялом и хранить в холодильнике для зимнего употребления.

Для начинки мелко нарезать репчатый лук и натереть на крупной терке морковь, все обжарить на растительном масле, посолить по вкусу, добавить мелко нарезанную зелень укропа и петрушки, пару зубчиков чеснока, пропущенного через чесночницу.

Икра пикантная (из соленых огурцов вместо баклажанов)

1 кг красных томатов, 1 кг репчатого лука, 1 кг моркови, 1 кг болгарского перца, 5 кг соленых огурцов или зеленых томатов.

1. Все ингредиенты, кроме огурцов или зеленых томатов, мелко нарезать.

2. Слегка обжарить на подсолнечном масле.

3. Добавить огурцы или зеленые томаты, все тщательно перемешать, досолить по вкусу и дотушить до готовности.

Острые баклажаны

1 кг баклажан, неполная столовые ложка соли, 50 г чеснока, 1 стручок горького перца, 150 г сладкого перца, ½ стакана 9 %-ного уксуса, 1–2 столовые ложки растительного масла.

1. Баклажаны нарезать кружочками толщиной около 1 см.

2. Пересыпать солью и поставить на 3 часа.

3. Обжарить с двух сторон на растительном масле.

4. Пропустить через мясорубку сладкий и горький перец, чеснок и залить уксусом.

5. Засыпать этой смесью баклажаны, перемешать, разложить по банкам, накрыть и поставить в холодное место.

Если сразу закатать, то баклажаны могут храниться всю зиму.

Соленые баклажаны

1 кг баклажанов, 2–3 морковки, 1 луковица, 2–3 болгарских перца, небольшой корень сельдерея, 1–2 корнеплода петрушки, 1 головка чеснока, 1 чайная ложка соли.

1. Баклажаны отварить в подсоленной воде до мягкости, остудить, нарезать кружочками толщиной 1 см.
2. Чеснок пропустить через чесночницу или мелко нарезать.
3. Корнеплоды очистить и натереть на крупной терке.
4. Перец очистить от плодоножки и семян, нарезать кольцами.
5. Репчатый лук нарезать кольцами.
6. Сложить баклажаны в миску, переслаивая подготовленными овощами и подсаливая понемногу каждый слой баклажанов.
7. Накрыть тарелкой и поставить под гнет на три дня при комнатной температуре.
8. Перенести в холодильник.

(Видоизмененный рецепт Н. А. Фиалковской)

Примечание.

1. Если хотите такую закуску сохранить долгое время, то содержимое миски надо разложить по стерильным банкам и закатать или закрыть вакуумным способом с помощью крышек «Вакс».
2. Баклажаны можно солить под гнетом точно так же, как грибы, предварительно отварив и нарезав кружочками.

Баклажаны, фаршированные по-испански

5 крупных баклажан, 3 сладких перца, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 3–4 томата, 6–8 шампиньонов или других грибов, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка соли, 1 чайная ложка сахара, 2 столовые ложки 5 %-ного уксуса.

1. Баклажаны разрезать вдоль и, вынув сердцевину, запечь в духовке с небольшим количеством масла.
2. Грибы мелко нарезать, добавить к ним нарезанные полосками стручки сладких перцев, нарезанные кубиками помидоры и мелко рубленный репчатый лук. Добавить сердцевины баклажан, перемешать и потушить в остальном количестве масла.
3. Начинить этой массой половинки баклажанов, посыпать их тертым чесноком и сложить плотно в стерильную трехлитровую банку в виде поленницы. Содержимое должно быть на 2–3 см ниже горловины банки.

4. Добавить соль, сахар и уксус. Рассол обычно покрывает баклажаны, в противном случае добавить немного воды.

5. Поставить на стерилизацию на 20 минут в воду при температуре 50–60 градусов, вынуть, быстро закрыть стерильной крышкой и закатать.

Хранить в холодильнике.

Баклажаны кружочками

5 кг баклажан, 1 кг болгарского перца, 1 кг моркови, 1–2 стручка острого перца, 300 г чеснока, 0,5 л растительного масла, 0,5 л 9 %-ного уксуса, 3 столовые ложки соли.

1. Молодые баклажаны нарезать кружочками и слегка обжарить с двух сторон.

2. Через мясорубку пропустить сладкий и острый перец, морковь, чеснок, залить растительным маслом и уксусом. Хорошо перемешать.

3. В стерильные банки закладывать слоями баклажаны и кашицу.

4. Стерилизовать по 20 минут литровые банки или по 10 минут – пол-литровые, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Закуска из баклажанов для недолгого хранения

5 кг баклажанов, 1 кг зелени (укроп, петрушка, сельдерей, кинза), 1 стакан очищенного чеснока, 1 стручок горького перца, 1 стакан 9 %-ного уксуса, 2 стакана растительного масла, 2–3 столовые ложки соли.

1. Подержать в кипятке баклажаны, слегка остудить и снять кожицу.

2. Мелко нарезать и бланшировать в кипятке 2 минуту, откинуть на дуршлаг, остудить.

3. Промытую зелень, горький перец и чеснок пропустить через мясорубку, добавить к баклажанам, посолить, добавить растительное масло, соль и уксус. Тщательно перемешать.

4. Разложить по банкам, закрыть крышками. Хранить в холодильнике.

(Рецепт О. В. Студеновской)

Примечание. Приготовленные таким способом баклажаны приобретают вкус грибов.

Соленые баклажаны

3 кг баклажанов, 200 г моркови, 200 г болгарского перца, 200 г репчатого лука, 1 головка чеснока, 100 г корнеплода сельдерея, 20 г зелени петрушки, соль по вкусу.

1. Отварить баклажаны до мягкости, дать остыть.
2. Пропустить чеснок через чесночницу (или мелко нарезать).
3. Морковь натереть на крупной терке и бланшировать.
4. Репчатый лук и болгарский перец мелко нарезать.
5. Мелко нарезать корни сельдерея. Все вместе сложить и пересыпать солью по вкусу.
6. Нарезать зелень петрушки.
7. Разрезать каждый баклажан и вложить внутрь чеснок и петрушку.
8. В посуду для засолки уложить слой баклажанов, пересыпать слоем посоленных овощей. Снова уложить слой баклажанов, слой овощей.
9. Поставить на баклажаны тарелку под гнетом и оставить в комнате на 3 дня.

Разложить по небольшим банкам. Хранить в холодильнике.

(Рецепт Н. А. Фиалковской)

Баклажаны консервированные

На 1 л заливки (на двухлитровые банки баклажанов) 20 г соли, 3 столовые ложки 9 %-ного уксуса, 1 кг баклажанов.

1. Запечь плотные молодые баклажаны в духовке или отварить в небольшом количестве воды около 20 минут.
2. Положить под пресс на сутки для удаления горечи.
3. Уложить в банки ниже плечиков примерно на 1 см.
4. Залить кипящей водой с солью.
5. Добавить уксус.
6. Закатать, остудить под одеялом. Хранить в прохладном месте.

Икра из баклажанов

Баклажаны запечь в духовке, очистить от кожицы в теплом виде, убрать плодоножки, разрезать вдоль и мелко изрубить.

Морковь нашинковать на крупной терке. Пассеровать на постном масле.

Репчатый лук мелко нарезать и слегка обжарить на растительном масле.

Болгарский сладкий перец очистить от плодоножки и семян, нарезать кольцами и обжарить.

Красные томаты ошпарить кипятком, снять кожицу, разрезать на части.

Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать на небольшие кубики, обжарить до мягкости на постном масле. Вместо кабачков можно использовать тыкву, но тогда надо брать половинную норму моркови. Можно использовать тыкву пополам с кабачками.

Посолить по вкусу, добавить лимонную кислоту, перемешать все овощи. Протушить смесь на небольшом огне до готовности, примерно 30–40 минут. Как только масло всплывет наверх – овощи готовы. Разложите их по стерильным банкам в горячем виде, закатайте и медленно охладите под одеялом, не переворачивая. Полученный овощной гарнир можно подавать как в горячем, так и в холодном виде, к мясным, рыбным блюдам или отварному картофелю.

Если подготовленные овощи пропустить через мясорубку, а затем дотушить до готовности, то получим овощную икру.

Состав овощей может быть разным.

Кабачково-баклажанная икра

4–5 кг тыквы или кабачков, 0,8–1 кг баклажанов, 2–3 кг красных томатов, 1 кг сладкого перца, 1 кг репчатого лука, 1 кг моркови.

Баклажанная икра без перца

5 кг баклажанов, 3–5 кг красных томатов, 1 кг репчатого лука, 1 кг моркови.

Баклажанная икра без моркови

3 кг баклажанов, 3 кг красных томатов, 1 кг репчатого лука, 1 кг сладкого перца.

Икра из запеченных баклажанов с чесноком

3 кг баклажанов, 1 кг репчатого лука, 1 кг болгарского перца, 6 долек чеснока средней величины.

1. Баклажаны запечь в духовке и очистить.
2. Все остальные овощи мелко нарезать и слегка обжарить.
3. Чеснок пропустить через чесночницу.
4. Протушить все вместе 10–15 минут. Залить кипящим подсолнечным маслом (1–2 стакана).
5. Разложить по банкам и закатать.
6. Медленно остудить под одеялом, не переворачивая.

Хранить в холодильнике.

Баклажанная икра без томатов

3 кг баклажанов, 0,5 кг сладкого перца, 0,5 кг репчатого лука, 3 головки чеснока, 6 столовых ложек подсолнечного масла, соль, молотый перец по вкусу, немного лимонной кислоты.

1. Запечь баклажаны в духовке, снять кожицу.
2. Пропустить баклажаны вместе с сырым луком и болгарским перцем через мясорубку.
3. Тушить до готовности на подсолнечном масле.
4. Добавить пропущенный через чесночницу чеснок, соль, молотый черный перец, 1 чайную ложку лимонной кислоты, перемешать и разложить по банкам, закатать.

Хранить в холодильнике.

Баклажаны по-румынски

3 баклажана средней величины, 150 мл растительного масла, 100 г репчатого лука, 1 столовая ложка 9 %-ного уксуса, соль по вкусу.

1. Запечь баклажаны в духовке до мягкости.
2. Снять кожицу в горячем виде.
3. Выложить на доску и изрубить ножом.
4. Сложить в миску и посолить по вкусу.
5. Мелко нарезать лук.
6. Добавить к баклажанам лук и уксус, все взбить.
7. Потушить на растительном масле до готовности.
8. Разложить по банкам, закатать, остудить под одеялом. Хранить в холодильнике.

Баклажаны в томатном соусе

5 кг баклажанов, 170 г репчатого лука, 2 кг красных томатов, 120 г сахара, 90 г соли, 80 г зелени петрушки, 80 г зелени сельдерея, 200 мл растительного масла, 10 горошин черного перца.

1. Нарезать баклажаны кружочками толщиной 1 см.
2. Сложить в кастрюлю, пересыпать солью, дать настояться 20 минут.
3. Вынуть из рассола и обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
4. Разложить баклажаны по литровым банкам (600 г на банку).
5. Ошпарить томаты, снять кожицу, нарезать и прокипятить

со специями.

6. Залить кипящей смесью баклажаны (400 г на банку) и закатать.

7. Остудить под одеялом. Хранить в прохладном месте.

Вместо томатов можно использовать томатную пасту, разведенную водой, или томатный сок.

Если банки перед закаткой стерилизовать 15 минут и потом закатать, то можно хранить их при комнатной температуре.

Острые баклажаны на зиму

2 кг баклажанов, 3 столовые ложки соли без верха, 100 г чеснока, 40 г горького перца, 300 г сладкого перца, 1 стакан 9 %-ного уксуса.

1. Нарезать баклажаны вместе с кожурой не слишком тонко.

2. Пересыпать солью и поставить настояться 3 часа.

3. Пережарить на небольшом количестве растительного масла.

4. Пропустить через мясорубку чеснок, горький и сладкий перцы.

5. Все смешать, добавив уксус.

6. Разложить по стерильным банкам, залив остатками рассола, и закатать.

Хранить в прохладном месте.

Неострые баклажаны на зиму

10 баклажанов, 10 крупных красных томатов, 10 шт. сладких перцев, 5 головок репчатого лука, 1 стакан растительного масла, ½ стакана 95 %-ного уксуса, 4 столовые ложки сахара, 2 столовые ложки соли.

1. Все овощи и лук нарезать крупно.

2. Пересыпать сахаром и солью.

3. Залить уксусом и маслом.

4. Все проварить 30 минут.

5. Разложить по банкам, закатать, остудить, не переворачивая под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Баклажаны соленые

Первый способ.

5 кг молодых баклажанов, 250 г соли, пряности по вкусу.

1. Баклажанов нарезать кружочками толщиной 1 см.

2. Сложить в кастрюлю, пересыпая солью и пряностями.

3. Как только баклажаны дадут сок, положить на них гнет и держать неделю в теплом месте.

4. Плотно уложить по банкам, сверху положить лист черной смородины, закатать и поставить в холодильник, через месяц баклажаны будут готовы к употреблению.

Второй способ.

1. Баклажаны промыть, удалить плодоножки, прокипятить 15 минут в рассоле (2 столовые ложки соли на 1 л воды). Быстро охладить в холодной воде.

2. Положить на доску, сделать продольный надрез, развернуть и поставить под гнет для удаления жидкости.

3. Плотно уложить в эмалированную посуду, пересыпая толченым чесноком, молотым перцем (не переборщите!).

4. Приготовить рассол из расчета 70 г соли на 1 л воды, вскипятить вместе с лавровым листом (2–3 листа) и черным перцем (5–6 горошин). Остудить.

5. Залить баклажаны холодным рассолом, накрыть капустным листом (или чистой прокипяченной тряпочкой), положить деревянный круг или тарелку и поставить гнет. Через полтора месяца баклажаны будут готовы.

Баклажаны фаршированные соленые

Первый способ.

На 1 кг баклажанов брать головку чеснока, 2 крупных моркови, луковицу среднего размера, 2–3 болгарских перца, корень петрушки и корень сельдерея, соль по вкусу.

1. Баклажаны отварить до мягкости. Дать остыть.

2. Пропустить чеснок через чесночницу.

3. Нашинковать коренья, лук, перец и морковь. Пассеровать по отдельности на растительном масле.

4. В баклажанах сделать надрезы вдоль и вложить в них чеснок и закрыть.

5. В эмалированную посуду сложить баклажаны, переслаивая их овощами и просаливая каждый слой щепоткой соли.

6. Положить сверху капустные листья. Накрыть плоской тарелкой и поставить гнет.

7. Когда баклажаны дадут сок, попробовать его вкус. Если соли маловато, то подсолить по вкусу.

8. Держать 3 дня при комнатной температуре, затем перенести в холодильник или погреб.

Каждый раз, когда будете брать из емкости баклажаны, заменяйте капустный лист на свежий.

Второй способ.

1. Баклажаны сварить вместе с кожурой без плодоножек до мягкости. Дать стечь соку под гнетом.

2. Приготовить начинку: репчатый лук, морковь нарезать и протушить на растительном масле.

3. Мелко нарезать зелень петрушки и чеснок, добавить в начинку.

4. Сделать надрез в баклажанах и начинить каждый подготовленной начинкой.

5. Завязать каждый баклажан черешком листа сельдерея и плотно уложить в стерильные банки.

6. Залить кипящей соленой водой (1 столовая ложка на 1 кг баклажанов). Сразу закатать и дать остыть под одеялом (или пастеризовать).

Хранить в холодильнике.

Простой рецепт засолки сырых баклажанов

3 кг молодых баклажанов, 3–4 болгарских перца, 3–4 красных томатов, 2–3 средних луковицы, 2–3 крупных морковки, 2 столовые ложки соли, 1½ стакана растительного масла.

1. Баклажаны нарезать кружочками, пересыпать солью, оставить настояться до появления сока (примерно 3 часа).

2. Морковь нашинковать, болгарский перец нарезать кружочками, лук – кольцами, томаты разрезать на четвертинки. Все по отдельности обжарить на растительном масле, затем перемешать.

3. Баклажаны и подготовленную смесь плотно уложить слоями в стерильные банки и стерилизовать. После закатки остудить под одеялом, не переворачивая банки.

Хранить в холодильнике.

Баклажаны в томатном соке

1. Испечь средних размеров баклажаны в духовке и очистить горячими от кожуры (иначе она не снимется).

2. Сложить баклажаны в стерильную банку, положить 2–3 зубчика чеснока и залить кипящим томатным соком.

3. При приготовлении томатного сока из своих свежих спелых красных томатов предварительно надо обдать их кипятком, снять кожицу, разрезать на половинки, поместить в эмалированную посуду, поставить на огонь и, размешивая, прокипятить.

4. Пропустить через дуршлаг. посолить (1 ст. л. соли на 1 л

сока). Снова довести до кипения и залить баклажаны. Сразу закатать.

Медленно остудить под одеялом (напоминаю, это заменяет пастеризацию).

Хранить в холодильнике.

Физалис

Физалис есть овощной, а есть изюмный. Оба богаты органическими кислотами, особенно лимонной, полисахарами, пектинами (больше, чем в яблоках). Изюмный физалис (земляничный) обычно употребляют в свежем и сушеном виде, а из овощного физалиса (мексиканского) готовят салаты, консервируют, маринуют и варят варенье. Овощной физалис в сыром виде обладает, прямо скажем, посредственным вкусом, хотя многим и нравится. Лучше все-таки добавлять в салаты, там он вполне на месте. Маринованный физалис вкусен, но только в качестве закуски или пикантной добавки. Варенье из него ничуть не лучше, чем из зеленых томатов или огурцов. Как говорится, только ради необычности или оригинальности такие варенья варят.

Противопоказаний для применения в пищу у физалиса нет. Хорошим качеством физалиса является то, что запросто хранится зимой в квартире на подоконнике в картонной коробке обязательно в чехликах, которые снимают по мере надобности, а ягоды промывают в горячей воде, чтобы смыть липкий слой. Между прочим, физалис снимает зубную боль, для этого 10–15 плодов заварить 0,5 л кипятка, отварить 5 минут, немного остудить, процедить через 2 слоя марли и полоскать зубы теплым отваром 3–4 раза в день.

Маринованный физалис

1. Очистить от чехликов мексиканский физалис, бланшировать 1 минуту в кипящей воде, разрезать пополам и уложить в стерильную банку по самые плечики срезами вверх.

2. Приготовить маринад: на 1 л воды взять 1 столовую ложку соли, 3 столовые ложки сахара, 1 лавровый лист, 4–5 горошин черного перца, прокипятить 5 минут, снять с огня, влить 3 столовые ложки 9 %-ного уксуса, добавить 1 столовую ложку растительного масла, все размешать и залить физалис до верха банки. Закатать, перевернуть на крышку и остудить под одеялом.

Хранить в холодном месте.

Варенье из физалиса или зеленых томатов

1 кг томатов или физалиса, 1,2 кг сахара, 1 стакан воды.

1. Вскипятить воду, опустить в нее физалис и варить 10–

12 минут.

2. Воду слить в отдельную кастрюлю для приготовления сиропа, плоды остудить.

3. Развести сахар в слитой воде.

4. Залить этим холодным сиропом плоды и дать настояться сутки.

5. На следующий день сироп слить, вскипятить и залить плоды, дать настояться еще сутки.

6. Снова слить сироп, довести до кипения и опустить в него плоды.

7. Доварить на очень небольшом огне до готовности.

8. Остудить, разложить по стерильным банкам и накрыть крышками.

Хранить в прохладном месте.

Овощной физалис на зиму

1 кг физалиса (на двухлитровые банки), 1 л воды, 1 столовая ложка соли, 3 столовые ложки сахара, 3–4 лавровых листа, 10–12 горошин черного перца, 3 столовые ложки 9 %-ного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла.

1. Снять чехлики с плодов физалиса, промыть его горячей водой (чтобы убрать с него липкость).

2. Разрезать на половинки и срезами вверх заложить ими стерильные банки по самые плечики.

3. Залить кипящим маринадом, накрыть крышками и стерилизовать 10 минут.

4. Закатать, перевернуть на крышки и остудить под одеялом. Хранить в прохладном месте.

Для приготовления маринада: в 1 л воды опустить перец, лавровый лист, сахар, соль и прокипятить 5 минут. Снять с огня, влить уксус и растительное масло. Перемешать.

Физалис маринованный

1 кг овощного физалиса, 1 л воды, 1 столовая ложка соли, 1–5 столовых ложки сахара, 1–5 столовых ложки 9 %-ного уксуса, 2 лавровых листа, 3–4 горошины черного перца, 2–3 гвоздички, другие специи (семена кориандра, укропа, тмин, каперсы) по вкусу.

1. Физалис очистить от чехликов, вымыть горячей водой, обдать кипятком и сложить в стерильные банки до плечиков.

2. Залить кипящим маринадом. Перевернуть на крышки, остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Для приготовления маринада: в 1 л воды опустить все специи, кроме уксуса, и прокипятить 5 минут, снять с огня: добавить уксус, размешать.

Примечание. Для любителей слабого маринада надо брать 1 столовую ложку сахара и 1 столовую ложку уксуса. Для тех, кто любит более острую еду, надо увеличивать дозу уксуса и брать соответственно столько же сахара.

Точно так же маринуют крыжовник, черную смородину и грибы.

(Рецепт Преображенских)

Ягоды

Секреты вкусного варенья

Приготовление варенья – более сложный, длительный и творческий процесс.

Многие предпочитают не подвергать ягоды нагреванию, а просто толкут их деревянной толкушкой в эмалированной миске с сахарным песком. Вымытые ягоды в этом случае надо сполоснуть кипяченой водой и разложить на полотенце, чтобы подсохли. В миску добавляют не сразу весь сахар. Полное количество сахара (соотношение ягод и сахара по весу 1: 1) удобно добавить к измельченной массе и растворить его при помешивании. Держать смесь в холодильнике.

С недавних пор существует быстрый способ варки варенья, так называемая пятиминутка. Готовят сироп из 1 кг сахара, растворенного в 1 стакане воды. Если ягоды для варенья мелкие или сухие, то количество воды можно увеличить до полутора стаканов. Сироп нагреть до кипения и положить в него 1 кг ягод сразу, не убавляя огня. После вторичного закипания смеси подержать ее на огне 5 минут при непрерывном помешивании. Снять с огня, разложить в стерильные банки и закатать.

Есть и другой способ приготовления такого варенья. В этом случае вымытые ягоды пересыпают сахарным песком и оставляют стоять на несколько часов для появления сока. Затем ставят варенье на небольшой огонь и, размешивая, чтобы сахар не пригорел, доводят до кипения, но не кипятят, а сразу же снимают варенье с огня и дают ему полностью остыть. Затем снова доводят до кипения и снимают с огня. После полного остывания варенье в третий раз доводят до кипения и на сильном огне дают ему прокипеть 5 минут, снимая пену, затем снимают с огня, в горячем виде раскладывают по банкам и закрывают. Такое варенье сохраняет аромат, цвет и вкус ягод, из которых оно сварено, кроме того, при такой варке меньше разрушаются витамины. Варенья-пятиминутки приходится хранить в прохладном месте. Свежепротертые с сахаром ягоды – в холодильнике, а обычное варенье можно хранить при комнатной температуре.

Обычное варенье варят с первого раза на среднем огне, помешивая и снимая пену, до полной готовности, которая наступает при изменении цвета варенья на более темный. В банку на хранение варенье складывать только холодным, иначе ягоды всплывут наверх. Посуду с горячим варением не надо накрывать крышкой, потому что пар, остывая, капает на варенье, что нередко бывает причиной плесени.

Что нужно делать, если варенье засахарилось или начинает киснуть?

В первом случае варенье переварено. В банку с таким вареньем надо влить ложку холодной воды и поставить банку в кастрюлю с холодной водой такого объема, чтобы уровень воды и варенья в банке мало отличались. Нагреть воду в кастрюле почти до кипения, прекратить нагрев и дать воде остыть, не вынимая банку. Варенье растает и больше не засахарится.

Закисающее варенье переваривают, нагревая, подсыпая сверху сахарный песок, перемешивая и снимая накипь.

Необходимое количество воды и сахара при варке варенья из разных ягод

Продукт	Ягоды и фрукты, кг	Количество сахара, кг	Количество воды, стакан
Земляника	1	1	без воды
Малина	1	1	1/4
Черная смородина	1	1	1,5
Красная смородина	1	1	0,5
Крыжовник	1	1	1
Вишня	1	0,5	0,5
Слива	1	0,5	0,5
Яблоки	1	1,5	1

Таблица перевода объема продуктов в их вес

Продукт	Вес, г		
	Граненый стакан	Столовая ложка	Чайная ложка
Вишня свежая	270	50	17
Вода	200	18	5
Желатин	—	15	5
Изюм	155	25	7
Лимонная кислота	—	25	8
Клубника свежая	120	25	—
Корица молотая	—	20	8
Малина свежая	200	20	5
Молоко цельное	204	18	5

Продукт	Вес, г		
	Граненый стакан	Столовая ложка	Чайная ложка
Мука картофельная	150	30	10
Перец молотый	—	—	5
Сахар пиленый	140	—	—
Сахарный песок	195	15	10
Сахарная пудра	140	20	8
Сливки	200	15	5
Сметана	210	20	9
Сода питьевая	—	28	12
Соль	185	20	10
Томат-паста	—	30	12
Томат-пюре	185	25	8
Уксус	—	15	5
Черная смородина	130	30	—

Жимолость

Самая большая ценность жимолости в том, что ее ягоды попадают на наш стол рано, когда еще нет даже земляники. В ягодах жимолости содержится большое количество калия, кальция, есть магний, железо, кремний, медь, цинк, йод и другие микроэлементы. Жимолость содержит легко усваиваемые сахара, глюкозу, сахарозу, фруктозу, а также необходимые организму человека органические кислоты и почти все витамины, особенно много в ней витамина С.

Биохимические исследования, которые проводились последние 20 лет, подтвердили ее большую ценность и даже незаменимость для диетического и лечебного питания. Ягоды жимолости рекомендуют для укрепления кровеносных со судов при сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонии, кровотечениях, вызванных хрупкостью кровеносных сосудов, при анемии, упадке сил, вызванных авитаминозом.

Используют их в сыром виде, варят варенье, делают компоты и соки. Их можно замораживать.

Компот

Ягод брать четверть объема банки, сахар класть из расчета ½ стакана на литр воды.

1. Вскипятить сироп.
2. Заполнить банку ягодами на четверть объема.
3. Залить кипящим сиропом и закатать.
4. Перевернуть на крышку и остудить под одеялом. Такая процедура заменяет пастеризацию.

Хранить при комнатной температуре.

Кисель

500 г ягод, 300 г сахара, 1 столовая ложка крахмала, 3 л воды.

1. В кипящую воду опустить ягоды и сахар, варить 5–7 минут.
2. В стакане кипяченой холодной воды развести крахмал и влить, помешивая, в кипящий кисель. Как только кисель снова начнет закипать, снять с огня.

Сок

1 л сока, 300 г сахара.

1. Отжать сок из ягод.

2. Мезгу залить 1 л кипящей воды и варить 3–4 минуты.

3. Процедить, соединить с соком.

4. Добавить сахар и довести до кипения. Не кипятить!

5. Сразу снять с огня и разлить по стерильным бутылкам. Закупорить пробками. Остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Варенье из жимолости

1 кг жимолости сладкой, 800 г сахарного песка.

1. Ягоды засыпать сахарным песком и выдержать 6–8 часов.

2. Медленно нагреть, довести до кипения и снять с огня. Процедуру повторить еще 2–3 раза.

Черника

Черника ягода особая, всем известно ее замечательное свойство восстанавливать остроту сумеречного зрения. Если стали плохо видеть в сумерках, то достаточно 2 столовых ложек черники ежедневно, и вы станете видеть в темноте, как кошка. Ягоды черники рекомендуется употреблять при подагре, ревматизме и вообще при всех нарушениях обмена веществ. Причем этими свойствами обладают не только ягоды, но и листья черники. Поэтому полезно летом заваривать чай из смеси листьев черники (при подагре, заболевании поджелудочной железы, нарушениях обмена веществ), брусники (при подагре, отложении солей в суставах), малины (при тромбах, загущении крови, при атеросклерозе, простудах), черной смородины (при мочекаменной болезни, отложении солей в суставах), земляники и клубники (при желчекаменной болезни). Если добавите немного зверобоя (при любых воспалительных процессах), то чай приобретет привычный цвет, а листик мяты и котовника (или мелиссы) придадут ему вкус лимона и изысканный аромат. А если Вы еще добавите немного зелени мокрицы (при снижении иммунитета и недостатке кремния), то и вовсе получите полный набор всех необходимых вашему организму витаминов, минеральных элементов, органических кислот, антиоксидантов. Такой чай исключительно полезен. Он приведет ваш организм в порядок. Исключите из своего рациона, хотя бы на то время, пока живете на садовом участке, обычный чай и кофе и пейте такой изумительный чаек.

Чернику правильнее всего заготавливать без сахара в собственном соку. Тогда она на всю долгую зиму сохранит свои замечательные свойства. Либо заготовьте свежие ягоды, используя крышки «Вакс», как об этом будет сказано при заготовке земляники.

Сушеные ягоды черники (и только сушеные!) применяют при поносах. Свежие ягоды этим вяжущим свойством не обладают.

Черника в собственном соку

Ягоды перебрать.

Четверть их объема сложить в эмалированную кастрюлю без сколов, поставить на огонь и довести до «первого пыха», сразу всыпать еще одну четверть ягод и снова довести до «первого пыха». Затем опустить в горячую массу остальные ягоды.

Как только появился «первый пых», снять с огня и разложить по стерильным банкам. Закатать.

Хранить в прохладном месте.

Черничный сок без отходов

1. Отжать сок из черники.

2. Купажировать (то есть нагреть до 60 градусов) без сахара и сразу разлить по стерильным бутылкам или банкам.

3. Закупорить и охладить под одеялом. Хранить лучше в холодильнике.

4. В оставшуюся массу отжатых ягод добавить сахар (вдвое меньше, чем ягод), варить, непрерывно помешивая, чтобы масса не пригорела.

5. Разложить по стерильным банкам, закатать. Хранить лучше в холодильнике. Зимой использовать для приготовления вареников, пирогов или булочек.

Черника, толченная с сахаром

1 кг ягод черники, 1 кг сахара.

1. Перебрать ягоды, ошпарить кипятком, дать немного стечь воде.

2. Растолочь толкушкой в эмалированной посуде ягоды небольшими порциями с сахаром.

3. Откладывать растертые ягоды в таз и толочь новую порцию.

4. Когда все ягоды окажутся в тазу, надо их хорошо размешать, накрыть таз марлей и дать постоять сутки, иногда размешивая массу.

5. Разожить по стерильным банкам, налить сверху столовую ложку водки, закрыть крышками.

Хранить в холодильнике.

Земляника (клубника)

Пожалуй, это самая любимая и распространенная ягода в наших садах.

О лекарственных свойствах земляники известно многим. И в листьях, и в ягодах заключена почти вся таблица элементов Менделеева.

Ягоды – просто кладезь витаминов и органических кислот, необходимых организму человека.

Земляника рекомендуется буквально всем, особенно при гастритах, подагре, камнях в почках и желчном пузыре, при сахарном диабете. Кроме того, и это, пожалуй, самое главное, ягоды земляники обладают замечательным вкусом и прекрасным ароматом.

Земляника отлично растет и плодоносит в любом регионе и почти на любой почве.

Однако есть и противопоказания: землянику могут не переносить люди с аллергической реакцией на ее запах и ягоды. Для таких людей она попросту опасна, так как может вызвать отек Квинке, даже с летальным исходом. Поэтому начинайте приучать к этой ягоде маленьких детей осторожно, начиная буквально с нескольких капель сока.

Аллергическая реакция на землянику будет ниже, если ягоды не только вымыть в холодной воде, но и окатить их крутым кипятком.

На немытых ягодах земляники, как и на ягодах малины и винограда, живут винные бактерии брожения. Поэтому при изготовлении вина в домашних условиях можно класть в сусло для закваски немытые ягоды земляники (или малины, винограда, изюма) вместо дрожжей, которые портят вкус вина.

Свежая земляника

Очищенные ягоды вымыть, обдать кипятком и залить сливками или сметаной, взбитыми с сахаром. Вместо этого можно использовать сгущенное молоко с сахаром. Можно заливать ягоды молоком, добавив сахар по вкусу.

Фруктово-ягодный салат

1 апельсин, 2 стакана ягод земляники, 1 стакан сметаны, ½ стакана сахара.

1. Очистить и вымыть ягоды земляники, обдать кипятком, дать стечь воде.

2. Выложить ягоды в центр блюда.

3. Ошпарить и очистить апельсин, нарезать полукружьями и положить на блюдо вокруг земляники.

4. Цедру апельсина натереть на мелкой терке.

5. Приготовить соус, для этого взбить сметану с сахаром, добавить в нее цедру апельсина и залить салат.

Суп-пюре из земляники (на одну порцию)

300 мл воды, 120 г ягод земляники, 1 чайная ложка крахмала, 1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка сахара.

1. Ягоды очистить, промыть, опустить в кипящую воду на 2–3 минуты.

2. Вынуть, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

3. Протереть сквозь сито, оставив несколько ягод целыми.

4. В ягодное пюре влить воду, внести сахар и варить 1–2 минуты.

5. Развести крахмал в кипяченой холодной воде и влить, размешивая в суп. Как только суп начнет снова закипать, снять с огня.

6. Вылить суп в тарелку, положить оставшиеся целые ягоды и заправить сметаной.

Земляничный мусс (на 10 порций)

200 г земляники, 250 г сахара, 150 г воды, 1 столовая ложка желатина, 5–6 столовых ложек сметаны, 1 чайная ложка лимонной кислоты.

1. Замочить желатин.

2. Три четверти ягод протереть через сито и поставить в холодильник.

3. Оставшуюся в сите массу залить небольшим количеством кипящей воды, варить 5 минут, процедить.

4. В отвар добавить половину сахара, желатин, лимонную кислоту, помешивая довести до кипения. Снять с огня, охладить.

5. Соединить с протертыми ягодами из холодильника и взбить до образования густой однородной массы.

6. Разлить по формочкам и поставить застывать в холодильник.

7. Приготовить сироп, для этого остальную четверть ягод размять, залить 150 г горячей воды, варить 5 минут, процедить, добавить остальной сахар и прокипятить еще 1 минуту. Остудить.

8. При подаче на стол нижнюю часть формочек чуть согреть и выложить содержимое на блюдо. Сверху полить приготовленным сиропом.

Земляничный сок

1 кг земляники, 400 г сахара.

1. Ягоды очистить от плодоножек, вымыть и опустить в кипящую воду в дуршлаге.

2. Как только вода начнет снова закипать, дуршлаг вынуть, дать стечь воде.

3. Ягоды засыпать сахаром и держать сутки в закрытой таре.

4. Сок слить, разлить по стерильным бутылкам, закупорить.

Хранить в холодильнике не более 2 месяцев. Для более длительного хранения следует готовить сок так же, как сок из жимолости.

Взбитый земляничный сок

1 яйцо, ½ стакана сахара, ½ стакана земляничного сока.

1. Отделить белок от желтка.

2. Отжать сок из земляники.

3. Белок взбить, постепенно добавляя сахар и сок.

Примечание. Желток можно растереть с сахаром (столовая ложка) и чайной ложкой какао (гоголь-моголь).

Квас из земляники на меду

250 г ягод, 750 г воды, 1 столовая ложка меда, 2 чайные ложки сахара, 1 г лимонной кислоты (¼ чайной ложки).

1. Мелкую зрелую ягоду очистить от плодоножек, вымыть.

2. Залить кипящей водой и прокипятить 2–3 минуты.

3. Снять с огня, настоять 10–15 минут. Профильтровать.

4. Добавить мед, сахар, лимонную кислоту, размешать.

5. Профильтровать еще раз, добавить 2–3 немытые ягоды земляники, поставить на 2–3 дня в теплое место.

6. Как только появится пена, квас готов к употреблению. Пену снять и убрать квас в прохладное место.

Земляничный напиток

1 кг ягод, 200 г сахара.

1. Очистить ягоды от плодоножек, хорошо промыть, дать стечь воде.

2. Сложить в эмалированную посуду без сколов, пересыпая сахаром.

3. Поставить в холодное место на 6–8 часов.

4. Выделившийся сок отфильтровать через 2 слоя марли и вылить в стеклянный кувшин, который надо держать в прохладном месте.

Его подают к столу со сливками, взбитыми с сахаром, или просто с молоком или сливками.

Взбитый земляничный напиток

На одну порцию: 1 стакан ягод, 1 столовая ложка сахара, 1 стакан молока.

1. Чистые ягоды растереть с сахаром.

2. Добавить молоко и взбить в миксере. Напиток подавать охлажденным.

Земляничный напиток с вином

500 г земляники, 1 стакан сахара, 1 стакан белого вина, ½ стакана красного вина.

1. Ягоды очистить от плодоножек, промыть, обдать кипятком, дать стечь воде.

2. Сложить в стеклянный кувшин, добавить сахар и залить вином.

Напиток подавать охлажденным.

Вино из земляники

Ягоды, воду и сахар взять в пропорции 1: 1: 1.

1. Ягоды освободить от цветоножек, размять немытые (на них, естественно, не должно быть грязи или земли).

2. Сложить в банку, добавить сахар и воду. Банка должна быть заполнена не более чем на ¾ объема. Если пришлось грязные ягоды мыть, то добавить горсточку немытой малины или изюма.

3. Накрыть банку кусочком полиэтиленовой пленки и надеть на горло банки не слишком плотную резинку. При брожении образуется углекислый газ, он будет оттягивать резинку и выходить наружу, но воздух извне, содержащий кислород, проникать внутрь банки не сможет.

4. Поставить банку в теплое место. Для брожения необходима температура не менее 20–22 градусов.

5. Через 2 месяца мезга осядет. Вино надо осторожно слить

с осадка через резиновую трубку. Это первая фракция вина.

6. Осадок профильтровать через тройную марлю, дать отстояться и тоже слить с осадка. Это вторая фракция вина.

7. Обе фракции вина слить вместе, добавить сахар по вкусу, размешать и разлить по бутылкам. Закупорить.

Хранить в прохладном месте.

Компот из земляники

Банку заполнить ягодами на ⅓, на 1 л воды взять 100 г сахара и лимонную кислоту на кончике ножа, ¼ стакана сока жимолости или сырой свеклы.

1. Поставить кипятиться воду. Как только вода закипит, добавить сахар. Перед заливкой компота добавить лимонную кислоту, сок жимолости или свеклы, прокипятить не более 1–2 минут.

2. Ягоды очистить от плодоножек, вымыть, опустить в кипящую воду. Как только вода начнет снова закипать, ягоды вынуть, дать стечь воде.

3. Сложить в банку и залить кипящим сиропом. Закатать, перевернуть на крышку и остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Земляника в собственном соку с сахаром

1 кг ягод, 1,5 кг сахара.

1. Некрупные ягоды освободить от плодоножек, вымыть, опустить на полминуты в кипящую воду, дать стечь воде.

2. Сложить в эмалированную посуду без сколов, засыпать сахаром на 6–8 часов.

3. Поставить на огонь, приподнять деревянной лопаточкой сахар со дна. Медленно нагревать, не перемешивая, а встряхивая ягоды. Проверять деревянной лопаточкой, не осел ли сахар на дно, иначе варенье пригорит.

4. Измерять температуру около стенок посуды. Как только она достигнет 85 градусов, снять с огня и быстро разложить землянику по стерильным банкам.

5. Закатать или закрыть винтовыми крышками. Не переворачивая, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Земляника имеет вкус и аромат свежих ягод.

Земляничное варенье «Ягодка к ягодке»

1 кг ягод земляники, 1 кг сахарного песка.

1. Ягоды послойно пересыпать сахарным песком и поставить на ночь в холодильник или холодное помещение.

2. Утром образовавшийся сироп слить в кастрюлю, нагреть до кипения и в кипящий сироп положить ягоды поштучно, стараясь, чтобы кипение не прекращалось.

3. Варить еще 15–20 минут на слабом огне.

4. В конце варки добавить 1 г лимонной кислоты.

Имеется в виду варенье из крупноплодной садовой земляники (виктории), обычно называемой садоводами клубникой. Это касается и остальных рецептов из земляники.

Свежая земляника

Землянику, как, впрочем, и другие ягоды, можно довольно долго сохранять в свежем виде в холодильнике, если использовать специальные вакуумные крышки «Вакс» с насосом, откачивающим воздух из банки.

Ягоды прямо на кустах промыть струей колодезной воды и дать им обсохнуть. Снять стерильными руками и сложить в стерильные банки, накрыть крышками «Вакс» и откачать воздух.

Крышки удобны еще и тем, что при использовании части ягод, остальную часть можно снова укупорить той же крышкой и использовать по мере надобности.

Хранить в холодильнике.

Кроме того, земляника отлично хранится в замороженном виде.

Садовая земляника в соке свеклы

1 кг земляники, 0,5 л сырого свекольного сока, 1 кг сахара, 3 г лимонной или аскорбиновой кислоты.

1. Ягоды очистить от плодоножек, вымыть, сложить в эмалированную кастрюлю.

2. Свеклу очистить, отжать сок.

3. Залить ягоды соком, добавить лимонную кислоту, сахар и поставить на небольшой огонь.

4. Помешивая, довести до кипения и прокипятить 5 минут.

5. Снять с огня, разложить по стерильным банкам закатать, остудить под одеялом, не переворачивая банки.

Хранить в холодном месте.

Земляника в натуральном виде

1. Ягоды плотно уложить в банки.

2. Залить кипящей водой, накрыть прокипяченными крышками и поставить в кастрюлю с подогретой водой для стерилизации.

3. Вынуть банки, закатать и остудить под одеялом, не переворачивая их на крышки.

Хранить лучше в холодильнике.

Земляника или малина в соке красной смородины

1 кг ягод земляники (или малины), стакан сока красной смородины, 0,5 г аскорбиновой или лимонной кислоты.

1. Отжать сок из ягод красной смородины.

2. Чистые ягоды земляники залить этим соком.

3. Добавить лимонную кислоту.

4. Поставить на сильный огонь и довести до кипения.

5. Кипятить не более 1–2 минут.

6. Сразу же разлить по стерильным банкам, закатать и медленно остудить под одеялом, не переворачивая банки. Хранить в прохладном месте.

Земляника с жимолостью

1 кг земляники, 300 г протертых ягод жимолости.

1. Чистые ягоды жимолости бланшировать в кипящей воде 1 минуту, дать стечь воде, протереть через сито.

2. Чистые и ошпаренные кипятком ягоды земляники залить протертой жимолостью.

3. Поставить на сильный огонь и, помешивая, довести до кипения. Кипятить 2–3 минуты.

4. Снять с огня, разлить по стерильным банкам, положить сверху кружок кальки, с двух сторон смоченной водкой или спиртом, закатать и остудить под одеялом, не переворачивая на крышки.

Хранить в холодильнике.

Квас из земляники

250 г ягод, 700 г воды, 1 столовая ложка меда, 4 чайные ложки сахара, 1 г лимонной кислоты.

1. Зрелую, мелкую ягоду промыть, дать стечь воде, залить водой и прокипятить 1–2 минуты.

2. Снять с огня, настоять 10 минут. Профильтровать, добавить мед и сахар, лимонную кислоту, размешать.

3. Вторично профильтровать, добавить 2–3 ягоды немытого изюма и настоять в теплом месте 2–3 дня. Пену снять и убрать квас в прохладное место.

Красная смородина

Красная смородина полезнее черной, особенно для пожилых людей, поскольку сок красной смородины разжижает кровь, а черной – ее сгущает. Ягоды красной смородины содержат большое количество витаминов, особенно аскорбиновой кислоты (витамина С). Из нее можно делать сок, квас, как и из любых других ягод, вино, но, прямо скажем, оно не отличается хорошим вкусом. Чаще всего из нее готовят желе. Гораздо вкуснее получается желе из смеси сока малины и сока красной смородины в соотношении 1: 4.

Желе из смеси красной смородины и малины

4 л сока красной смородины, 1 л сока малины, 7,5 кг сахара.

1. Отжать соки.

2. При постоянном размешивании добавлять сахар, пока сок не загустеет и не превратится в желе (обычно сахара приходится брать 1,5 кг на 1 л сока).

3. Разложить по стерильным банкам. Закрыть. Хранить в прохладном месте.

Примечание. Желе из смеси красной смородины с малиной приобретает вкус и аромат малины, а это, согласитесь, гораздо вкуснее. Красная смородина является природным консервантом, как черника, болгарский перец или хрен. Используя желе из красной смородины, можно любую селедку по вкусу превратить в изысканную сельдь в вине.

Желе из красной или белой смородины

1 л сока из ягод смородины, 4 стакана сахара.

1. Поместить ягоды вместе с кисточками в 3–4 слоя марли и отжать сок.

2. В сок добавить сахар, хорошо перемешать и слегка подогреть, чтобы он быстрее растворился.

3. Разложить в небольшие банки, закрыть стерильными крышками. Хранить в прохладном месте.

Пикантная заправка для селедки

Желе красной смородины можно использовать для заправки селедки, для этого берут воду, подсолнечное масло, желе красной

смородины в соотношении 1:1:1 и заливают не менее чем на два часа кусочки любой очищенной селедки. Получается лучшая селедка в вине.

Смородина в собственном соку

Ягоды красной или черной смородины очистить, промыть в холодной кипяченой воде, дать воде стечь. Засыпать стерильные банки ягодами по плечики и залить соком этих же ягод, отжатым через соковыжималку. Накрыть стерильными крышками и стерилизовать. Закатать, медленно остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Настойка на красной смородине

На 10 порций: 200 г ягод красной смородины, 100 г сахара, 500 мл водки.

1. Ягоды смородины снять с веток, вымыть и обсушить на полотенце.
2. Положить в пустую бутылку, добавить сахар.
3. Влить водку, бутылку встряхнуть несколько раз.
4. Оставить настаиваться в темном прохладном месте 2 недели, время от времени встряхивая бутылку.

Хранить в холодильнике.

Черная смородина

Черная смородина по праву считается одной из самых витаминных ягод. По содержанию витамина С могут сравниться с ней лишь лимоны, облепиха, красная смородина и немногие другие ягоды и фрукты. Это настоящая кладовая практически всех витаминов, органических кислот и минеральных элементов. Ягоды и листья черной смородины обладают мочегонным, потогонным, противовоспалительным и общеукрепляющим действиями. Черную смородину можно рекомендовать при почечных и печеночных коликах (съесть 3–4 горсти ягод или 3–4 листа заварить в стакане кипятком, настоять и выпить). Кроме того, ягоды и листья, как свежие, так и сухие, полезны при атеросклерозе, авитаминозе, гипертонии, гастритах. Однако есть и предостережение: как и все темно-окрашенные ягоды, черная смородина загущает кровь. Поэтому пожилым людям, особенно тем, кто страдает тромбофлебитом, ягоды и заготовки из них следует употреблять в умеренных количествах. А вот в заварку чая добавлять листья, особенно весной вместе с цветками, полезно для всех, поскольку такая заварка способствует избавлению от камней в почках и желчном пузыре и, кроме того, является прекрасным поставщиком первых витаминов и биологически активных веществ в наш ослабленный после зимы организм.

Сок из черной смородины без отходов

1. Отжать сок.
2. Добавить сахар (500 г на 1 л сока).
3. Купажировать (то есть нагреть до 60 градусов и сразу снять с огня).
4. Разлить горячим по стерильным бутылкам. Закатать. Хранить в холодильнике.
5. В отжимки добавить по килограмму сахара на 1 кг жмыхов.
6. Варить 5–7 минут, непрерывно размешивая.
7. Разложить по стерильным банкам.
8. Закатать и остудить под одеялом. Хранить лучше в холодильнике. Использовать для приготовления булочек и пирогов.

Концентрированный компот из черной смородины

На литровую емкость: 500 г ягод, 0,5 л воды, ½ стакана сахара.

1. Бланшировать ягоды (опустить промытые ягоды на 1–2 минуты в кипящую воду в дуршлаге и сразу же вынуть, как только вода снова начнет закипать).

2. Заполнить стерильную банку бланшированными ягодами черной смородины по плечики и сразу залить кипящим сахарным сиропом (вскипятить воду с сахаром) по самый верх.

3. Закатать, остудить под одеялом. Хранить при комнатной температуре.

Примечание. При употреблении разбавлять кипяченой водой и добавлять сахар по вкусу. Можно готовить кисели или компоты, использовать для начинки пирогов и булочек, сливая через дуршлаг лишний сок. Очень полезно давать такой разбавленный сок для питья детям или больным.

Обыкновенный компот

На литровую емкость: 1 стакан ягод, ½ стакана сахара.

1. Ягоды бланшировать.

2. Разложить по стерильным банкам и залить кипящим сахарным сиропом.

3. Закатать, остудить под одеялом. Хранить при комнатной температуре.

Квас из черной смородины

4 л воды, 1 кг ягод, 400 г сахара, 3–4 немытые изюминки либо горсть немытых ягод малины или земляники.

1. Ягоды вымыть, дать стечь воде.

2. Растолочь в эмалированной посуде.

3. Приготовить сахарный сироп, растворив сахар в кипящей воде, дать остыть.

4. Залить теплым сахарным сиропом ягоды, накрыть марлей и оставить на сутки при температуре не ниже 20 градусов тепла.

5. Профильтровать, добавить изюм или малину для брожения (на поверхности этих ягод есть винные бактерии). Можно для надежности и ускорения процесса добавить 5 г дрожжей. Посуду с квасом накрыть крышкой или марлей.

Примечание. Если квас оставить в теплом помещении, то он будет готов примерно через сутки (сразу, как только появится шапка пены, которую следует размешать). Часть кваса можно оставить в холодном месте, тогда он будет готов примерно через

неделю. Можно по мере надобности часть кваса отливать и ставить на ночь в теплое помещение, чтобы он был готов к утру.

Вино из черной смородины

1. Приготовить закваску. Для этого всыпать в бутыль 200 г немытых размятых ягод малины или земляники, либо купить и размять немытыми 200 г ягод винограда (чтобы не смыть винные бактерии с поверхности ягод). Добавить 1 стакан воды и полстакана сахара. Заткнуть отверстие бутыли ватным тампоном и поставить в теплое помещение (с температурой не ниже 20–22 градусов) на брожение. Как только ягоды забродят – закваска готова. Закваска может храниться не более 7–10 дней. 1 ½ стакана закваски хватает для приготовления 10 л десертного вина.

2. Мезга и прессование. Вымыть ягоды, размять, добавить теплую воду из расчета стакан воды на 1 кг размятых ягод – эта масса и называется мезгой. Добавить к ней закваску, перемешать и заполнить на ¾ стеклянную емкость. Накрыть тканью и поставить в теплое помещение на 3–4 дня для брожения. Мезга будет подниматься и, чтобы она не закисла, ее следует несколько раз в сутки размешивать.

3. Чтобы провести прессование, надо дать стечь образовавшемуся соку в чистую стеклянную тару. Затем сильно отжать мезгу. Добавить в мезгу по 100 г воды на каждый кг мезги, размешать и снова отжать. Размешать всю выжатую жидкость вместе – она называется сусло.

4. Брожение. Чтобы сусло перебродило и превратилось в вино, температура должна быть не ниже 22–24 градусов тепла. На каждый литр сусла надо добавить еще 100 мл воды и 500 г сахара. Размешать и залить в стеклянную бутыль, заполнив ее на ¾ объема. Накрыть кусочком пленки и надеть на горлышко резинку. Выделяющийся углекислый газ будет оттягивать ее и выходить наружу, но кислород снаружи в бутыль попасть не сможет, поэтому процесс брожения пойдет правильно.

На 4–5-й день брожения следует добавить по 100 г сахара на 1 л сусла. Затем на 7-й день добавить еще по 100 г сахара и на 10-й день добавить еще по 100 г сахара. Сахар нельзя вносить весь сразу: при большом его количестве остановится процесс брожения. Процесс брожения длится примерно 3–4 недели. После этого мутное сусло начинает осветляться.

5. Осветление. Осветление вина длится еще примерно 2–3 недели после окончания брожения. Только после этого через резиновую трубочку его надо аккуратно слить с осадка. Гуще дать

отстояться 2–3 дня и снова слить с осадка. Гущу отфильтровать в вино. Все смешать, разлить по стеклянным бутылкам по самое горлышко, закупорить и поставить в прохладное место еще на месяц для отстоя.

6. Окончательный разлив. Вино еще раз слить с осадка, разлить по бутылкам, не доливая на 3 см до горла бутылки, прочно закупорить и хранить в прохладном месте.

Примечание. Аналогично готовят вино из любых подходящих для этого ягод.

Крепленое вино из черной смородины

1. Размять 1 кг ягод.

2. Залить 1 л водки, закрыть и поставить в темное место на 10 дней.

3. Процедить.

4. Добавить 1 стакан сахара, размешать, пока сахар не растворится. Чтобы ускорить этот процесс, можно слегка подогреть вино на небольшом огне (не доводить до кипения!).

5. Как только сахар полностью растворится, вино разлить по бутылкам, закупорить и хранить в прохладном месте.

Примечание. Такое вино можно готовить из любых ягод (клюквы следует брать 0,5 кг).

Желе из черной смородины

На литровую банку ягод надо брать литровую банку сахара.

1. Можно просто отжать сок из чистых ягод, добавить в него такое же количество сахара. Поставить на очень слабый огонь (ни в коем случае не доводя до кипения!) и размешать желе до полного растворения сахара. Снять с огня и разложить по стерильным банкам, закрыть крышками и поставить в холодильник.

2. Можно стакан ягод бланшировать и сразу пропускать через мясорубку в теплом виде вместе с таким же количеством сахара. Каждую порцию складывать в общую эмалированную или стеклянную посуду. Затем все вместе тщательно перемешать, накрыть марлей и дать постоять несколько часов, чтобы сахар полностью растворился, затем разложить по банкам.

3. Можно растолочь ягоды деревянной ступкой в эмалированной посуде порциями, выкладывая каждую в общую эмалированную посуду. Затем добавить сахар из расчета на 1 кг ягод 1,5–1,8 кг сахара. Размешать (можно слегка подогревая на очень небольшом огне). Разложить по стерильным банкам.

Закрыть, хранить желе в холодильнике.

Примечание. Иногда советуют насыпать сверху на желе слой сухого сахарного песка для предохранения от плесени. Делать этого не следует, потому что сахар вызовет брожение. Лучше наливать сверху столовую ложку водки.

Черная смородина, толченная с сахаром

1 кг ягод, 1,8 кг сахара.

1. Бланшированные ягоды порциями растолочь в эмалированной посуде деревянной толкушкой.
2. Пересыпать сахаром, хорошо размешать, накрыть марлей и оставить постоять несколько часов.
3. Еще раз тщательно размешать, разложить по банкам, налить сверху столовую ложку водки и закрыть пергаментом. Хранить в прохладном месте.

Пастила из любых садовых ягод

5 кг ягод, 3 кг сахара.

1. Ягоды засыпать сахаром и оставить на 4 часа, иногда перемешивая.
2. Нагреть массу на слабом огне.
3. Часть образовавшегося сока отлить для любого использования.
4. Остальную массу варить до загустения и отделения от дна посуды.
5. Покрыть доску промасленным пергаментом и выложить на него массу.
6. Разровнять и поставить в горячую духовку.
7. Подсушить, разрезать на небольшие куски, обсыпать пастилу сахарной пудрой.

Хранить в стеклянной банке, обвязав крышку пергаментом. Для пастилы можно использовать ягоды не лучшего качества, например, помятые.

Черная смородина 3:9:6

1. 3 стакана воды вскипятить.
2. Всыпать 9 стаканов сахара и, размешивая, довести до кипения.
3. Всыпать 6 стаканов ягод черной смородины и прокипятить 5 минут.

4. Снять с огня, разлить по стерильным банкам, прикрыть бумагой до полного остывания, закатать.

Черная смородина в соке земляники

1 кг черной смородины, 300 г земляничного сока.

1. Подготовленные ягоды черной смородины сложить в эмалированную посуду.

2. Чистые ягоды земляники протереть через сито или взбить в миксере, либо блендером и залить ягоды черной смородины.

3. Поставить на сильный огонь и, помешивая, довести до кипения.

4. Прокипятить 5 минут. Снять с огня и сразу же разлить по стерильным банкам. Сверху положить кружок из кальки, с двух сторон смоченный водкой или спиртом. Закатать.

Хранить в холодильнике.

Черная смородина в соке малины

1 кг ягод черной смородины, 300 г малинового сока.

1. Чистые ягоды черной смородины сложить в эмалированную посуду.

2. Малину протереть через сито или взбить миксером либо блендером.

3. Соком малины залить черную смородину.

4. Поставить на сильный огонь, довести, помешивая, до кипения, кипятить 5 минут.

5. Сразу разлить по стерильным банкам и закатать. Остудить под одеялом, не переворачивая банки. Хранить при комнатной температуре.

Варенье из черной смородины

Его следует варить только как «пятиминутку», иначе ягоды сморщатся и станут жесткими.

1 *кг ягод, 1 кг сахара, 1 стакан воды.*

1. Ягоды перебрать, засыпать сахаром и залить водой, дать постоять ночь.

2. Утром поставить на небольшой огонь и, размешивая, растворить сахар. Дать постоять еще 2–3 часа.

3. Поставить на небольшой огонь, размешивая нагреть примерно до 60 градусов, ни в коем случае не доводя до кипения. Дать полностью остыть.

4. Поставить на огонь и довести до кипения. Не кипятить!

Снять с огня и полностью остудить.

5. Поставить на сильный огонь, довести до кипения и прокипятить не более 5 минут.

6. Снять с огня, снять пену, в горячем виде разложить по банкам. Прикрыть чистой бумагой до полного остывания. После этого закупорить. Хранить в прохладном месте.

Примечание. Если банки закатать крышками в горячем виде сразу, то они изнутри отпотеют, что приведет к закисанию варенья. Можно остудить варенье прямо в тазу, а затем разложить по банкам.

Варенье из черной смородины по-фински

3 стакана воды, 7 стаканов ягод черной смородины, 10 стаканов сахара.

1. Ягоды залить водой, поставить на сильный огонь, довести до кипения, сразу убавить огонь и прокипятить 5 минут.

2. Снять с огня и, не снимая пены, добавить сахар, тщательно его размешать до полного растворения.

3. Когда варенье полностью остынет, разложить по банкам и закупорить.

Хранить в холодильнике.

Ирга

Сушеные ягоды ирги обычно называют коринкой. Растение настолько неприхотливое, что может расти на голых скалах в любом регионе страны. Конечно, на благодатном юге под нее не стоит занимать место, а вот на Северо-Западе она очень пригодится.

Дети и птицы любят эту непритязательную ягоду с пресным вкусом. Поэтому от птиц созревающую иргу следует защитить, просто накинув на кусты любую сеть.

Не давайте ей вымахивать до небес, потому что тогда ягоды достанутся только птицам. Просто каждую осень обрезайте верхушки так, как вам удобно будет снимать урожай.

Из-за пресного вкуса ягод в варенье или сок из ирги следует добавлять лимон. Можно варить варенье (пятиминутку) пополам с черной смородиной. В этом случае лимон не потребуется, а сахара можно брать вдвое меньше, чем обычно его требуется для черной смородины.

В ирге достаточное количество полезных веществ и полисахаров, есть ее можно всем, но не слишком увлекаться тем, у кого есть склонность к тромбофлебиту.

Сок ирги, как и сок жимолости, хорошо добавлять в компоты из малины и земляники, чтобы сохранить цвет ягод.

Варенье из ирги с лимоном

1 кг ягод, 0,8 кг сахара, 1 лимон, ¼ чайной ложки ванильного сахара.

1. Ягоды ирги засыпать сахаром и оставить на 5–6 часов.
2. Лимон, не очищая, обварить кипятком и натереть на мелкой терке или измельчить в кухонном комбайне, убирая зерна.
3. Протертую массу смешать, добавить к ягодам ирги, пересыпанным сахаром и давшим сок, перемешать.
4. Нагреть на слабом огне до закипания и подержать 5 минут.
5. Добавить ванилин, перемешать.
6. Разложить в стерильные банки и закатать.

Крыжовник

Многие недооценивают крыжовник и считают его чуть ли не бросовой ягодой. А зря. Недаром его называют северным виноградом. Он, конечно, уступает винограду по вкусу, но отнюдь не уступает ему по витаминному составу. Это просто кладезь всевозможных витаминов. Кроме того, ягоды крыжовника обладают ярко выраженным желчегонным и мочегонным свойствами. Его применяют при болях и резях в желудке, при поносах и запорах, так как он нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Полезен крыжовник при туберкулезе и после тяжелых заболеваний.

Если вам надоело вести регулярную войну с мучнистой росой, постоянно одолевающей ваш крыжовник, то приобретите сорта, которые этой напасти не подвержены, а именно простенький и мелкий, зато очень надежный и вкусный сорт Хаутон или черные сорта Негус, Африканец и другие. Из последних можно сварить отличное варенье, заготовить компоты или сделать первоклассное вино.

Крыжовник полезен всем и противопоказаний к его употреблению нет.

Компот из крыжовника

На литровую банку потребуется: ½ стакана ягод и ¼ стакана сахара, те, кто не любят сахар, могут ограничиться 1 столовая ложкой с небольшой горкой.

1. Ягоды освободить от плодоножек и чашелистников, вымыть, бланшировать и сложить в стерильную банку.

2. Залить кипящим сахарным сиропом (на ¾ литра воды ¼ стакана сахара).

3. Сразу же закатать, перевернуть на крышку и остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Вино и квас из крыжовника

Вино из крыжовника делают так же, как десертное или крепленое вино из черной смородины.

Квас из крыжовника тоже готовят точно так же, как из черной смородины.

Желе из крыжовника без отходов

На 1 кг ягод потребуется 1,5 кг сахара.

1. Ягоды промыть, бланшировать и, не удаляя плодоножек и чашелистников, пропустить через соковыжималку.

2. Добавить сахар и размешать его до полного растворения.

3. Разложить по банкам, накрыть крышками. Хранить в холодильнике.

Оставшиеся после отжатия сока жмыхи залить холодной водой и довести до кипения. Слить через сито сироп в другую кастрюлю, добавить сахар по вкусу и прокипятить 2–3 минуты. Снять с огня. Получится отличный напиток.

Если любите кисель, то разведите в стакане холодной кипяченой воды 1 столовую ложку крахмала и вылейте в кипящий напиток, быстро размешайте и сразу же снимите с огня.

Маринованный крыжовник

На 0,5 кг ягод: 0,5 л воды, по 1 столовой ложке соли, сахара и 9 %-ного уксуса, лавровый лист, 2 горошины черного перца, 1 горошина душистого перца, 2 гвоздички, немного корицы, если есть кардамон, семена тмина или кинзы – по чуть-чуть.

1. Незрелые, совсем еще зеленые ягоды крыжовника очистить от плодоножек и чашелистников, вымыть, дать стечь воде.

2. Каждую ягоду наколоть вилкой.

3. Ягоды бланшировать в кипящей воде в дуршлаге.

4. Дуршлаг вынуть, дать стечь воде, сложить ягоды в подготовленные банки и сразу же залить кипящим сиропом.

5. Для приготовления сиропа в кастрюлю с водой опустить все специи, соль и сахар, прокипятить 5–6 минут, снять с огня, влить уксус, размешать и залить ягоды.

6. Закатать, перевернуть на крышку и остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Точно так же можно мариновать черную смородину, физалис, грибы, свеклу, морковь, томаты, перец, огурцы. Используют такие маринады в небольших количествах в качестве пикантных добавок к гарнирам для вторых блюд или для закусок. Отличная, кстати, закуска под водку!

Примечание. Для тех, кто любит более острые приправы, можно увеличить дозу уксуса до 3–6 ложек и, соответственно, надо брать такое же количество сахара, а соли оставлять по-прежнему всего 1 ложку.

Ягодный уксус

Для его приготовления больше всего подходит крыжовник, но можно использовать и белую или красную смородину, вишню и, вообще говоря, любые ягоды.

1. Литровую емкость наполовину заполнить снятыми с куста немытыми ягодами крыжовника.

2. Добавить 3–4 столовые ложки сахара, налить 0,5 л холодной воды, заткнуть ватным тампоном или завязать чистой тряпкой.

3. Поставить на брожение в теплое место (с температурой не ниже 20–22 градусов).

4. Через 3 месяца процедить через сито, разлить по бутылкам, закупорить и хранить в холодильнике.

Варенье из крыжовника

1 кг ягод, 1 кг сахара, 1 стакан воды, ¼ чайной ложки ванилина.

1. Ягоды очистить от чашелистников, наколоть и поставить в холодное место на 4–6 часов.

2. Сварить сироп, опустить в горячий сироп холодные ягоды и встряхнуть, чтобы они погрузились одновременно.

3. Снять с огня и полностью охладить.

4. Холодный сироп слить, поставить на огонь и вновь довести до кипения.

5. Вновь погрузить ягоды в сироп, довести до кипения и полностью охладить.

6. Осторожно вынуть ягоды по одной, сироп вновь нагреть, погрузить в него ягоды. Довести до кипения и варить 30–35 минут.

7. В готовое варенье добавить ванилин или ванильный сахар.

Разложить в холодном виде по банкам. Хранить в прохладном месте.

Варенье из крыжовника сортов Хаутон, Черный негус, из черной смородины

При варке такого варенья не требуется никаких добавок, но секрет успеха в том, что его надо варить, как пятиминутку, иначе ягоды станут жесткими. Сахар и воду надо взять в соответствии с данной выше таблицей и варить варенье-пятиминутку, как это было указано выше.

Царское варенье из крыжовника

1 кг недозрелых ягод крупного крыжовника, 1,5 кг сахарного песка, 100 вишневых листьев.

1. Очистить ягоды от плодоножек и чашелистников.

2. Засыпать листьями вишни.

3. Залить кипящей водой и дать настояться 6–8 часов.

4. Листья выбросить, воду слить, ягоды засыпать сахарным песком и дать настояться 6–12 часов.

5. Довести до кипения на среднем огне, размешивая сахар, особенно со дна таза, иначе варенье пригорит, сразу снять с огня и дать остыть.

6. Затем доварить варенье до готовности, помешивая и снимая пену.

7. Остудить и разложить по банкам.

Примечание. Это варенье варят только из совершенно зеленого крыжовника, когда в нем еще только-только начали образовываться семена. Лучше использовать крупноплодные сорта.

«Шампанское» из крыжовника

Такой напиток можно приготовить практически из любых ягод, фруктов и даже из зрелых томатов.

В десятилитровую бутыль всыпать 3 кг немытого крыжовника, 2 кг сахара, 5 л воды.

Примечание. Обратите внимание: в этом рецепте не используются дрожжи, поскольку винные бактерии с помощью которых идет процесс брожения, всегда живут на ягодах малины, клубники, крыжовника. винограда. Сохраняются они и на изюме. Если ягоды вымыть, то бактерии будут смыты и придется класть в вино дрожжи, но вкус вин при этом ухудшается.

Сделать гидрозатвор (можно надеть резиновую перчатку, а можно наложить на горло бутыли кусок полиэтиленовой пленки и надеть резинку). Избыток углекислого газа будет выходить, а кислород поступать в бутыль не сможет, а потому и не произойдет закисания вина. Брожение будет происходить примерно 45 дней при температуре не ниже 24 градусов (при температуре ниже 20 градусов брожения не будет).

После этого с помощью резиновой трубки слить вино в бутылки из-под шампанского, хорошо их закупорить и положить в холодильник горизонтально. Готово шампаское будет через 4 месяца.

Крыжовник натуральный

Любое количество ягод (лучше использовать крупноплодные сорта). На 1 кг ягод добавить ½ стакана воды.

1. Сложить ягоды в эмалированный таз и поставить на слабый огонь. Чтобы ягоды не подгорели и не растрескались, таз все время встряхивать.

2. Когда жидкость окрасится в розовый цвет, т. е. ягоды пустят сок, сразу же разложить по банкам и закатать.

Малина

Малина не только вкусная ягода с отличным ароматом, она еще обладает массой других достоинств. Как ягоды, так и листья малины, являются природным аспирином, то есть оказывают на организм точно такое же действие: разжижают кровь, снижают жар, являются отличным потогонным средством при простудах, снимают головную боль. Малина обладает кровоочистительным и антитоксическим свойством (при сильном алкогольном опьянении или укусах змей надо в большом количестве есть малину). Листья малины обладают противовоспалительным свойством, а ягоды еще и противорвотным. Листья и ягоды малины останавливают внутренние кровотечения, в том числе и маточные. Свежие ягоды надо есть, а листья, как свежие, так и сушеные и сушеные ягоды, надо заваривать. У малины есть еще множество полезных свойств, да и витаминов в ней предостаточно.

Несмотря на ее многочисленные достоинства, есть существенные противопоказания для ее употребления: малина противопоказана больным подагрой и нефритом. Обратите на это внимание!

Но если у вас ничего этого нет, то очень полезно летом при заварке чая добавлять листик малины, а также наслаждаться замечательным вкусом ее ягод. Их можно заливать молоком или сливками, взбитой сметаной, можно варить варенье, лучше пятиминутное, тогда и витаминов больше сохраняется, и ягоды не становятся жесткими. Зимой при простудах оно вам здорово пригодится. Очень хорошо помогает малиновое варенье, которое надо запивать горячим молоком, при сухом дерущем кашле, в том числе и аллергического происхождения. Об этом надо знать тем, кто не может употреблять мед.

Можно готовить компоты на зиму и малиновое желе, в том числе и в смеси с красной смородиной, делать мармелад, вино и ликер. И все это обладает превосходным вкусом! Замечательная ягода и даже листья у нее замечательные.

Малиновый компот

На 1 кг ягод достаточно 1 стакана сахара.

1. Ягоды перебрать, если много червячков, то залить на 10–12 минут соленой водой. Все они всплывут наверх. Их надо просто слить вместе с водой, а ягоды промыть чистой водой, чтобы убрать следы соли.

2. Окатить кипящей водой и сразу сложить в приготовленные банки (ягоды должны занимать четвертую часть банки).

3. Залить кипящим сахарным сиропом.

4. Сразу же закатать, перевернуть на крышку и остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре.

Примечание. Если в компот добавить 1 столовую ложку на 1 л компота сок ирги или жимолости, то ягоды малины не потеряют в компоте свой цвет.

Малиновое желе

На 1 кг малины 0,8–1 кг сахара.

1. Растереть только что собранные с кустов чистыми руками ягоды малины с сахаром.

2. Накрыть салфеткой и дать постоять 3–4 часа.

3. Как только сахар полностью растворится, разложить по банкам, закатать и хранить в холодильнике.

Примечание. Малина, как и красная смородина, является природным консервантом.

Если в ягодах малины много личинок малинной мухи, то поступите так, как было сказано выше в рецепте для компота.

Малиновый ликер

На 500 г малины потребуется 500 г сахара, 1 л водки.

1. На дно бутили высыпать зрелую малину и залить ее водкой. Горло бутыли заткнуть ватным тампоном.

2. Поставить в прохладное место на 3–4 недели.

3. Приготовить сироп из расчета 500 г сахара 250 мл воды, вскипятить, остудить и влить в бутыль с малиной.

4. Размешать, профильтровать и разлить по бутылкам. Закупорить.

5. Чем дольше такой ликер стоит, тем вкуснее становится.

Крем-ликер «Малиновый король»

4 яйца, 0,5 л малинового варенья, 250 г сливок, 400 мл водки, пакетик ванильного сахара, 2 столовые ложки какао, 2 столовые ложки сахара.

1. Отделить желтки и взбить с сахаром.

2. Какао хорошо размешать со сливками.

3. Продолжая взбивать желтки, постепенно вливать в них сливки, малиновое варенье и водку.

4. В самом конце добавить ванилин.

5. Процедить через сито.

6. Разлить в красивые бутылки. Закупорить. Ликер готовят незадолго до употребления.

Малиновый мусс

1 яйцо, ½ стакана сахара, ½ стакана сока малины.

1. Отжать через марлю сок малины.

2. Отделить белок и взбить его, постепенно добавляя сахар и понемногу вливая сок малины.

Мусс готов, когда он стоит «шапкой».

Примечание. Желток можно использовать для приготовления гоголя-моголя, растерев его с сахаром и какао.

Взбитые сливки с малиной

0,5 л 35 %-ных сливок (или сметаны), 2–3 столовые ложки сахарной пудры, малиновое варенье или свежие ягоды по вкусу.

1. Охладить в холодильнике сливки и взбить их, чтобы масса увеличилась в объеме в несколько раз.

2. Добавить сахарную пудру и еще раз взбить.

3. Выложить в вазочки и добавить сверху малиновое варенье или желе, можно использовать и свежие ягоды.

Примечание. Вместо малины, естественно, можно использовать садовую землянику (которую принято называть клубникой) либо лесную землянику. А можно посыпать взбитые сливки натертым шоколадом или измельченными орехами.

Совет для тех, кому не удается взбить сливки или сметану. Вылейте сметану или сливки в угол мешочка из чистой ткани (на худой конец, в чистую наволочку), подвесьте на кран в мойке, подставив под него тарелку, чтобы жидкость стекала в нее. Потом этой сывороткой и солью в пропорции 10: 1 смажьте личико, шейку, ручки и тут же смойте теплой водой, получите задаром шелковую кожу. Часа через 2–3 выложите сливки или сметану в посуду и поставьте охладиться в холодильник на часок. Вот теперь все у вас взобьется мгновенно.

Дело в том, что сметану и сливки промышленным способом готовят из сухого порошка, а не из свежего молочного продукта, а потому в него добавляется водичка. Она-то и не дает сливкам или сметане взбиваться, независимо от того, какой у них процент жирности. А вот натуральная сметана (или сливки) с рынка взобьется запросто.

Блан-манже

1 кг сметаны, 1 пакет желатина, 1 стакан сахара, 2–3 столовые ложки ягодного сиропа (можно слить из малинового варенья).

1. Желатин размочить (потребуется около 40 минут) в полстакана холодной кипяченой воды.
2. Поставить желатин на огонь, довести до кипения и сразу же снять с огня.
3. Сметану взбить с сахаром.
4. Размешать с остывшим желатином.
5. Разделить на две части. В одну часть добавить ягодный сироп (или просто сок).
6. Заливать в формочки слоями, чередуя белый и цветной.
7. Поставить в холодильник (не менее чем на полчаса). Перед подачей на стол низ у формочек слегка подогреть, перевернуть содержимое на блюдо.

Малина или земляника в соке красной смородины с сахаром

2 кг ягод малины или земляники, 400 мл сока красной смородины, 600 г сахара.

1. Ягоды уложить в трехлитровую банку по плечики. Отжать сок красной смородины.
2. Растворить в нем сахарный песок.
3. Залить сиропом ягоды.
4. Стерилизовать прикрытую крышкой литровую банку 20 минут. Закатать.

Малина в собственном соку

1. Бланшировать половину подготовленных ягод малины, дать стечь воде.
2. Сложить в эмалированную кастрюлю и нагреть на слабом огне, размешивая, чтобы ягоды не пригорели.
3. Вторую половину ягод окатить кипяченой водой, дать стечь воде, сложить в стерильные банки и залить горячей массой ягод.
4. Закатать, не переворачивая остудить под одеялом. Хранить в холодном месте.

Варенье из малины

1 кг ягод, 1 кг сахара, ¼ стакана воды.

1. Ягоды малины залить подсоленной водой (1 столовая ложка соли на 1 л воды). Когда всплывут личинки малинной мухи, слить их вместе с водой и промыть ягоды чистой водой. В этом случае воду в малину не добавляют. Если личинок в ягодах нет, то тщательно их перебрать и залить чистой водой из расчета ¼ стакана на 1 кг.

2. Засыпать сахаром и дать постоять, пока не образуется сок.

3. Поставить на огонь, тщательно размешать сахар, чтобы не пригорел, снять с огня и остудить.

4. Доварить до готовности. Остудить и разложить по банкам. Закупорить.

Хранить при комнатной температуре.

Квас малиновый

На 4 л воды, 1 кг малины, 1,5 стакана сахара, 25 г дрожжей, 1 г лимонной кислоты.

Ягоды ополоснуть, дать стечь воде, растереть с сахарным песком деревянной ложкой, залить водой и поставить на огонь. Довести до кипения, но не кипятить, снять с огня и дать остыть до теплого состояния. Добавить лимонную кислоту и разведенные дрожжи. Напиток процедить, разлить по бутылкам, добавив в каждую по 2–3 немытых изюминки, бутылки оставить не закупоренными. Как только начнется брожение, бутылки закупорить и поставить в холодное место на 2 дня.

Косточковые культуры

Абрикос

Абрикос полезен абсолютно всем благодаря большому количеству в нем каротина (провитамина А), калия, массы других витаминов, органических кислот и минеральных веществ. А уж какой он вкусный! Как свежий, так и сушеный с косточками (урюк) или вяленый без косточек (курага). Косточки тоже вкусные. Из абрикосов делают джем, цукаты, марципаны, вина, ликеры, варят варенье и компоты, их консервируют практически так же, как вишню. Из них делают начинки для пирогов и вареников. И все это имеет прекрасный вкус.

Компот делают точно так же, как из любых других ягод, то есть заполняют ягодами четверть емкости, а сахара берут треть стакана. Для абрикосового варенья требуется 1 кг сахара, а для джема всего 800 г на 1 кг абрикосов. Здесь приведен только один оригинальный рецепт варенья, да еще один сладкого блюда.

Абрикосы натуральные

1. Вымыть абрикосы, обсушить на полотенце.
2. Разрезать пополам и вынуть косточки.
3. Уложить в стерильные банки и залить кипящей водой. Можно добавить в воду 1 столовую ложку сахара на 1 л емкости и лимонной кислоты на кончике ножа. Для лучшего хранения можно добавлять 1 таблетку аспирина. Вместо аспирина можно влить сверху столовую ложку спирта или водки.
4. Закатать и остудить под одеялом.

Хранить при комнатной температуре или в прохладном месте.

Абрикосы в собственном соку

На 1 кг абрикосов брать 0,5 л воды.

1. Абрикосы вымыть, разрезать, вынуть косточки.
2. Сложить в кастрюлю, залить водой и поставить на слабый огонь под крышкой. Помешивать, чтобы абрикосы не пригорели.
3. Как только абрикосы покроются соком, переложить их в горячем виде в стерильные банки по плечики и тут же закатать. Остудить под одеялом. Удобно использовать крышки «Вакс».

Если хотите хранить банки при комнатной температуре, то их сначала надо только прикрыть крышками, стерилизовать литровые 15 минут и только после этого закатать.

Варенье из абрикосов

1 кг незрелых абрикосов, 1,5 кг сахара.

1. Разрезать абрикосы на половинки, косточки вынуть.
2. Пересыпать сахарным песком, дать настояться, пока не появится сок.
3. Добавить четверть стакана воды на каждый килограмм сахара.
4. Поставить на средний огонь и сварить до готовности, остудить, разложить по банкам.

Королевские абрикосы

1 кг абрикосов, 1,5 кг сахара.

1. Недозрелые абрикосы чуть надрезать по шву и вынуть косточки.
2. Косточки раздробить, ядра вынуть, залить кипящей водой.
3. Снять шкурку и вставить каждое ядро обратно в абрикос.
4. Отдельно сварить сироп, добавляя по четверти стакана воды на каждый кг сахара.
5. Залить кипящим сиропом абрикосы, дать остыть.
6. Сироп слить. Довести до кипения и снова залить абрикосы, дать остыть.
7. Довести до кипения на среднем огне и варить до готовности, снимая пену.
8. Остудить и разложить по банкам.

Напиток абрикосовый

15 листьев абрикоса, 5 столовых ложек сахара, 5 стаканов воды.

1. Листья промыть, мелко изрубить, залить водой, довести до кипения, снять с огня
2. Процедить, добавить сахар, размешать, охладить.

Вишня

Очень вкусная и абсолютно всем полезная ягода, ну разве что у вас уж очень высокая кислотность желудка, тогда помаленьку, но все же можете ее есть и вы.

Вишня содержит все, что только есть полезного и необходимого нашему организму. Варенье, джем, квас, компот, вино – все самого лучшего вкуса. Делайте вареники, начинку для пирожков и пирогов, готовьте муссы.

Варенье и все остальное надо варить и готовить без косточек. Есть специальные приспособления, чтобы их вынимать из ягод, но можно и бабушкиным методом – воспользоваться большой шпилькой.

Для приготовления компота четверть емкости заполнить ягодами (можно с косточками), а для приготовления сиропа взять ½ стакана сахара на 1 л воды. Для варенья потребуется 1,5–1,8 кг сахара на 1 кг ягод. Всегда вкуснее и полезнее варенья-пятиминутки.

Вишневый сок без отходов

Для получения 1 л натурального вишневого сока потребуется 2 кг ягод.

1. Вымыть, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг ягоды, дать стечь воде.

2. Вынуть косточки.

3. Пропустить через мясорубку с мелкой решеткой и отжать сок или пропустить через соковыжималку.

4. Вылить в эмалированную посуду и дать отстояться. Затем профильтровать через двойную марлю (если сок отжать через электрическую соковыжималку, отстаивать и фильтровать сок не требуется).

5. Профильтрованный сок нагреть до 65 градусов и разлить в стерильные бутылки, закупорить.

Хранить в холодильнике.

В оставшиеся выжимки налить 100 мл воды на каждый 1 кг жмыха, добавить 1 кг сахара, поставить на огонь и варить 10–15 минут. Полученное пюре можно использовать для пирогов или просто подавать его к чаю.

Оно неплохо хранится недолгое время в холодильнике.

Если хотите сохранить пюре на зиму, то его надо варить подольше при непрерывном помешивании, чтобы масса не пригорела, до загустения, разложить по стерильным банкам,

сразу же закатать и остудить под одеялом. Получится вишневый джем.

Вишня в собственном соку

1. Обдать кипятком и тут же обсушить на чистой, только что проглаженной утюгом втрое сложенной марле (полотенце жаль портить).
2. Стерильной косточковой вынималкой и стерильными руками вынуть косточки.
3. Складывать слоями, пересыпая каждый сахарной пудрой, в стерильные банки.
4. Закрыть винтовыми крышками и держать в холодильнике.

Свежая вишня

1. В солнечный полдень окатить ягодный куст водой из колодца. Дать ягодам просохнуть на солнце.
2. Стерильными ножницами и руками срезать ягоды, оставляя небольшой кончик и складывать в стерильный тазик.
3. На сильном огне сварить сироп: 1 стакан сахара на 1 стакан воды, уменьшить огонь.
4. В слегка кипящий сироп макать ягоды (вот для чего нужен кончик, чтобы за него ягоды держать!), и сразу обвалять их со всех сторон в сахарной пудре. Складывать на чистое, ошпаренное кипятком, сухое блюдо.
5. Слегка подсушить, поставив в несильно нагретую духовку.
6. Когда вынутые из духовки ягоды остынут, сложить их в стерильные банки и завязать, накрыв пергаментом. Хранить в холодильнике.

Примечание. Точно так же можно заготовить райские яблочки-ранетки.

Вишневый ликер

1 кг вишен, 500 г сахара, 1,5 л водки.

1. Вынуть косточки.
2. Растолочь и сложить в бутыль.
3. Залить водкой, заткнуть ватным тампоном и дать настояться неделю, взбалтывая содержимое дважды в день.
4. Сварить сироп из расчета 500 г сахара на 250 г воды.
5. Остудить и добавить в ягоды. Дать настояться еще неделю, ежедневно взбалтывая содержимое.
6. Отфильтровать через салфетку.

Получается вкусный и красивый напиток, довольно крепкий.

Примечание. Такой ликер можно готовить из любых ягод.

Варенье из вишен

1 кг плодов, очищенных от косточек, 1,5 кг сахара, ½ стакана воды.

1. Плоды очистить от косточек. Косточки замочить в воде.

2. Приготовить сироп на этой воде, довести его кипения.

3. Опустить ягоды в сироп и прервать варку на 10–15 минут. Таз накрыть полотенцем, а сверху – фанерой (вишня хорошо пропитается сиропом).

4. Возобновить нагревание, довести жидкость до кипения и варить 5 минут.

5. Снять с огня и быстро разложить в стерильные банки.

Примечание. Этот рецепт подходит для варки варенья из малины, черной и красной смородины, черноплодной рябины. Соотношение ягод и сахара для малины 1: 1. В остальных случаях 1: 1,2. При варке черноплодной рябины время отстоя увеличить до 8 часов.

Вишнево-абрикосовый пунш

Полстакана вишневого сока нагреть на огне, не доводя до кипения, перелить в нагретый стакан, добавить 1 столовую ложку абрикосового сока и 1 столовую ложку лимонного сиропа.

Вишневая наливка

Стеклянную бутыль на треть заполнить зрелыми, чистыми ягодами, сверху налить до самого горла водку непременно хорошего качества, иначе наливка будет иметь сивушный запах. Бутыль затыкают плотным ватным тампоном и ставят на солнечный подоконник на 2–3 месяца. Два раза в неделю бутыль взбалтывают. Затем наливку нужно процедить через двойную хлопчатобумажную тряпку и разлить в подготовленные стерильные бутылки. Если наливка окажется для вас слишком крепкой, ее можно разбавить водой в соотношении 4:1 и добавить сахар по 100 г на каждую бутылку. Сахар лучше предварительно прокипятить вместе с водой, предназначенной для того, чтобы разбавить наливку.

Вишня на зиму

1 кг вишен, 1 стакан воды, 2 стакана сахара, 1 стакан сахарной пудры.

1. Оставить у вишни небольшие черенки.

2. Развести сахарный сироп и довести его до кипения.

3. Взяв каждую ягоду за черенок, опустить ее в сироп и сражу же обвалять со всех сторон в сахарной пудре.

4. Выложить ягоды на противень отдельно друг от друга и подсушить в духовке.

5. Разложить по банкам, обвязать калькой. Хранить в холодильнике.

Вишня в сахарной пудре

1 кг ягод, примерно 600 г сахарной пудры, 1 стакан сахара, 1 стакан воды.

1. Обмыть струей из колодца вишневое дерево в солнечный день. Дать обсохнуть.

2. Чистыми руками снять вишни с плодоножками и сложить в стерильную посуду.

3. Сварить сахарный сироп из расчета 1:1 сахара и воды.

4. Держа каждую ягодку за «хвостик», обмакнуть в кипящий сироп, и сразу обвалять в сахарной пудре.

5. Складывать ягодки в стерильную стеклянную банку.

6. Заполненные ягодами банки закатать.

Хранить в холодильнике.

Использовать для приготовления вареников или просто для десерта.

Вишня натуральная

Способ 1.

Ягоды вымыть, дать стечь воде, плотно уложить в стерильные банки, залить кипящей водой, закатать. Перевернуть на крышки, медленно остудить под одеялом.

Хранить в прохладном месте.

Способ 2.

1. Ягоды вымыть, дать стечь воде.

2. Стерильные банки обдать кипятком, уложить в них ягоды и поставить на сильный огонь в кастрюлю с горячей водой.

3. Залить вишни крутым кипятком. Прикрыть стерильными крышками и стерилизовать. После стерилизации горячие банки закатывают крышками, переворачивают и медленно остужают под одеялом.

Хранить можно при комнатной температуре.

Вишневый сок

Чистые ягоды освободить от косточек и слегка растолочь деревянной толкушкой. Затем отжать сок через соковыжималку, с помощью пресса или вручную. Разлить по стерильным бутылкам, нагреть до 60 градусов, закупорить и медленно остудить под одеялом. Хранить в прохладном месте.

Для того чтобы получить сок с мякотью, после того как вишни растолкли, нагреть их на небольшом огне до 60 градусов, в горячем виде протереть через сито и разлить по банкам. Сразу же закатать, остудить под одеялом, не переворачивая.

Примечание. Сок из вишен очень кислый. Перед употреблением его следует смешивать со сладкими соками или добавлять сорбит (или сахар, кому он не противопоказан).

Слива

Слива вкусна и полезна для всех, особенно для тех, кто страдает хроническими запорами. В сливах содержится достаточное количество витаминов, органических кислот и минеральных солей. Она улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Ее можно употреблять без ограничения, за исключением тех, у кого слабый стул.

Из сливы делают компоты, вина, варят варенье, джемы, готовят соусы и приправы. Сливу можно использовать для приготовления вареников и пирогов. Компот из слив готовят точно так же, как из абрикосов. Ликер, как из вишни, варенье и джем, как из яблок.

При заготовках из слив косточки вынимать надо обязательно (кроме компотов).

Желе из слив

200 г слив, 15 г желатина, 1,5 стакана воды, лимонная цедра.

1. Желатин замочить на 1 час в холодной кипяченой воде.
2. Сливы залить водой, добавив лимонную цедру.
3. Варить 30 минут на слабом огне в закрытой посуде.
4. Полученную массу протереть через сито и смешать с разведенным желатином, пока сливовая масса еще горячая.
5. Добавить 2 столовые ложки сахара, перемешать, вновь довести до кипения.
6. Вылить смесь в формы и охладить.

Сливовое повидло или джем

1. Из плодов удалить косточки, уложить в эмалированную кастрюлю.
2. Уварить в течение 15 минут на слабом огне.
3. Массу в горячем виде разложить по стерильным банкам, закрыть стерильными крышками и закатать.

Такое хранение слив очень удобно, так как в любой момент заготовку можно использовать для приготовления повидла или джема.

Терн

У многих на участке растет терн – близкий родственник сливы или алычи. Плоды терна не менее полезны, чем слива, но обладают более кислым и терпким вкусом. От этого варенье и вино из терна не становится менее вкусным. Рецепты те же самые, что и для вишни или сливы, просто сахара придется брать немного больше. Это уж по собственному вкусу добавляйте. Кроме того, из терна можно приготовить доморощенные оливки, кстати, очень вкусные и, конечно же, приправу ткемали, которую можно подавать к любым блюдам – мясным, рыбным, овощным.

Домашние оливки из терна

2 кг терна, 1 л воды, 1 столовая ложка соли, 1 столовая-ложка сахара, 4 столовые ложки 9 %-ного уксуса.

1. Вымытые ягоды терна залить кипящей водой и накрыть крышкой. Дать постоять 15 минут.

2. Молодые листочки эстрагона (тархуна) ошпарить кипятком и дать стечь воде.

3. Измельчить лавровый лист.

4. Слить в эмалированную кастрюлю воду из-под терна, ягоды сложить в стерильные банки, переслаивая лавровой трухой и эстрагоном, по плечики банок.

5. Приготовить маринад на слитой из-под терна воде: на 1 л жидкости по столовой ложке соли и сахара. Вскипятить, снять с огня, влить уксус, размешать и залить банки по самый верх.

Перевернуть на крышки и остудить под одеялом. Хранить в прохладном месте.

Ткем а ли

1. Сливу или терн очистить от косточек, пропустить через мясорубку и варить на небольшом огне около 30–40 минут, помешивая, чтобы варево не пригорело.

2. Укроп, петрушку, сельдерей, большое количество кинзы промыть, пропустить через мясорубку и добавить в ткемали.

3. Добавить черный молотый перец, соль, сахар, молотые семена кинзы, чеснок, пропущенный через чесночницу, по вкусу и довести до кипения. Прокипятить 5–10 минут, постоянно помешивая.

4. Сразу снять с огня и разложить по приготовленным

небольшим баночкам. Закрыть. Хранить в прохладном месте.

Варенье из терна или алычи

1 кг терна, 1,2 кг сахарного песка, 2 стакана воды.

1. Плоды спелого терна, не накалывая и не вынимая косточек, бланшировать в кипящей воде 2–3 минуты и сразу охладить.

2. Приготовить сироп, в кипящий сироп опустить бланшированные плоды, довести снова жидкость до кипения, сразу снять и дать остыть.

3. Через 3–4 часа вновь нагреть до кипения. Повторить процедуру еще 2–3 раза.

4. На слабом огне довести варенье до готовности.

Сироп останется красивого темно-красного цвета, а плоды сохранятся целыми. Варенье имеет необычный, очень приятный вкус.

Слива в собственном соку

Сливы вымыть, разрезать на половинки, вынуть косточки. Заполнить половинками слив банки до самого верха. Накрыть крышками и стерилизовать 20 минут. Закатать в горячем виде и остудить под одеялом, не переворачивая.

Хранить в холодильнике.

Мармелад из слив с яблоками

1 кг спелых (и даже переспелых!) слив, 200 г яблок или 1 стакан сока красной смородины, 600–800 г сахара, 200 мл воды.

1. Из слив удалить косточки и размять их в тазике.

2. Добавить сахар, воду, мелко нарезанные яблоки и варить до размягчения.

3. Протереть сквозь сито.

4. Выложить массу на лист фанеры, смазанный маслом, или противень, покрытый промасленной пергаментной бумагой слоем примерно 2 см и подсушить в слабо нагретой духовке с приоткрытой дверцей.

5. Когда масса застынет, разрезать ее на кубики или ромбики, посыпать сахарной пудрой, хранить в банках, закрытых плотной бумагой.

Если вместо яблок использовать сок красной смородины, то его добавить к охлажденному пюре, после чего снова варит на медленном огне до тех пор, пока не получится густая масса, отстающая при перемешивании от стенок и дна таза.

Слива и черноплодная рябина, протертые с сахаром

400 г сливы (без косточек), 300 г черноплодной рябины, 300 г сахара.

1. Сливу бланшировать, удалить косточки, протереть через сито.

2. Так же поступить с рябиной.

3. Смешать протертые ягоды и добавлять сахар постепенно, тщательно перемешивая, до полного растворения сахара.

4. Однородную массу нагреть до 70 градусов и расфасовать в горячие банки.

Смесь имеет приятный вкус и аромат.

(Рецепт А. Чаковского)

Для любителей острых блюд

Чеснок

Пряно-вкусовое растение, улучшающее аппетит и пищеварение, уничтожающее патогенную флору в желудке, кишечнике, носоглотке. Отличное средство для лечения цинги.

Обладает способностью восстанавливать эластичность сосудов, считается хорошим средством против атеросклероза, способствует сохранению молодости организма. Но, увы, чеснок категорически противопоказан людям с больным сердцем, а также тем, у кого есть проблемы с почками и поджелудочной железой.

Чеснок чаще всего используют как приправу к пище. Его можно мариновать, так же, как любые другие ягоды, физалис или грибы. Широко применяется чеснок и при консервировании, в салатах, маринадах, просто для приготовления бутербродов.

Салат из чеснока со свеклой и черносливом

2 свеклы средней величины, 20 шт. чернослива без косточек, 10 очищенных грецких орехов, головка чеснока, растительное масло (или сметана), соль по вкусу (или майонез, тогда соли не требуется).

1. Свеклу отварить, очистить и натереть на крупной терке.

2. Чернослив, грецкие орехи и очищенный чеснок пропустить через мясорубку и смешать со свеклой.

3. Заправить растительным маслом или сметаной и посолить по вкусу. Можно воспользоваться готовым майонезом.

Этот салат полезно давать лежачим больным или людям, страдающим запорами.

Салат из чеснока с морковью и сыром

Морковь и сыр (любого твердого сорта) в пропорции 1: 1, 2–3 зубчика чеснока на каждую морковку. Майонез или сметана для заправки салата.

1. Натереть на крупной терке морковь.
2. Натереть сыр.
3. Растолочь чеснок с солью по вкусу.
4. Все перемешать и заправить сметаной (или майонезом, тогда чеснок толочь без соли).

Пюре из чеснока с орехами для бутербродов

1 стакан очищенных грецких орехов, 1 головка чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, чайная ложка лимонного сока, ⅓ чайной ложки соли.

1. Растолочь очищенный чеснок с солью.
2. Растолочь грецкие орехи и добавить с чесноку. Хорошо все вместе растереть.
3. Размешивая, добавить лимонный сок и растительное масло.

Сложить в баночку и держать в холодильнике.

Намазывать на бутерброды к супу или второму мясному блюду. Между прочим, и просто так очень вкусный получается бутербродик.

Масло чесночное

1 головка чеснока, немного разной зелени (петрушки, укропа, для любителей – кинзы), 200 г сливочного масла, чайная ложка лимонного сока (или лимонной кислоты на кончике ножа), щепотка соли по вкусу. Любители острой пищи могут добавить ¼ чайной ложки красного перца.

1. Очистить, нарезать и растолочь с солью чеснок.
2. Мелко порубить зелень без черешков.
3. Размягчить масло, прибавить к нему все остальное, влить лимонный сок, тщательно перемешать.
4. Из полученной смеси скатать колбаску, завернуть в фольгу и положить в холодильник.

Использовать для бутербродов.

Примечание. Точно так же можно приготовить масло

из хрена: вместо чеснока взять 50 г готового хрена.

Зеленая горчица

1 головка чеснока, 200 г зелени (укроп, петрушка, если любите, то и кинза), 0,5–1 стакан измельченных грецких орехов, 100 г майонеза, по ⅓ чайной ложки соли и сахара.

1. Зелень вымыть, подсушить на полотенце, мелко нарезать.

2. Чеснок пропустить через чесночницу или очень мелко нарезать.

3 Грецкие орехи (если их нет, то и не надо) измельчить. 4. Добавить соль и сахар, майонез, все тщательно перемешать.

Примечание. Можно использовать любую зелень, в частности майоран, тимьян, базилик. Зеленую горчицу используют не только, как приправу, но и для бутербродов.

Аджика

Вариант 1.

2,5 кг томатов, 1 кг очищенной моркови, 1 кг перца, 1 кг кислых яблок без кожуры и сердцевины, 4 стручка жгучего красного перца, 200 г чеснока, 1 стакан сахара, ¼ стакана соли, 1 стакан растительного масла, 1 стакан 9 %-ного уксуса.

1. Все нарезать и пропустить через мясорубку.

2. Добавить в массу растительное масло, соль, сахар и варить на небольшом огне около часа, помешивая, чтобы масса не пригорела.

3. Снять с огня, влить уксус, размешать.

4. Разложить по небольшим банкам. Закрыть крышками. Хранить в холодильнике.

Вариант 2.

5 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг репчатого лука, 1 кг яблок (лучше антоновка), 1 кг моркови, 300 г чеснока, 2–3 шт. горького перца (можно больше, если хочется поострее), 0,5 л подсолнечного (или любого растительного) масла, соль по вкусу, примерно 3 столовые ложки.

1. Все, кроме чеснока, перекрутить на мясорубке и варить 1,5 часа. Затем перекрутить на мясорубке чеснок, добавить растительного масла и варить 0,5 часа. Начинать варить с томатов (часть), ставить на огонь, понемногу добавлять все остальное.

2. Разложить по банкам (750–800 г), закрыть крышками.

(Рецепт И. Д. Горелик)

Приправа из черноплодки с чесноком

1 кг ягод черноплодной рябины, 1 головка чеснока, 1 корень хрена, 1 чайная ложка соли, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка растительного масла, ¼ чайной ложки лимонной кислоты.

1. Ягоды черноплодной рябины разобрать, промыть водой, откинуть на дуршлаг.

2. Пропустить ягоды через мясорубку, прокипятить с растительным маслом в течение 5–7 минут. Снять с огня.

3. Очистить чеснок, измельчить, растолочь с солью.

3. Очистить и натереть на терке корень хрена, добавить в хрен сахар и лимонную кислоту.

4. Все перемешать и разложить по стерильным банкам, закрыть, убрать в холодильник.

Приправа «Проще не бывает»

3 кг томатов, 400 г болгарского перца, 300 г чеснока, 100 г хрена, 1 стручок горького перца, 200 г сахара, 100 г растительного масла, 5 столовых ложек соли.

Все пропустить через мясорубку, хорошо размешать, разложить по стерильным банкам, накрыть винтовыми крышками и убрать в холодильник.

Чеснок с солью для борщей и котлет

3 крупные головки чеснока, 1 столовая ложка соли.

1. Головки чеснока обдать кипятком, снять оболочки и натереть зубчики на терке или, при большом количестве, пропустить через мясорубку.

2. Полученную массу смешать с крупной солью, стараясь растереть комки. Сложить в стеклянную баночку.

Банку держать закрытой в холодильнике. Добавлять в фарш котлет (лук при этом не класть!) и в почти готовый борщ. Солить блюда с учетом содержания соли в приправе.

Мелкий лук и чеснок маринованный

6 головок чеснока, 3 стакана воды, 1 столовая ложка песка, 1 столовая с верхом ложка соли, 150 мл 9 %-ного уксуса, 5 горошин горького и душистого перца, 4 гвоздики, небольшой кусочек корицы.

1. Опустить головку чеснока в теплую воду на 2 часа, срезать

верхнюю часть головки, удалить часть верхних покровных покрытий с зубков.

2. Приготовить маринад. Довести раствор до кипения и затем добавить в него уксус.

3. Подготовленный чеснок заливать горячим раствором. Точно так же маринуют лук.

Масло чесночное с зеленью

1 головка чеснока, 1 лимон, 150 г сливочного масла.

1. Растолочь головку чеснока.

2. Зелень петрушки (можно добавить по вкусу зелень петушки, укропа и даже кинзы) перебрать, вымыть в холодной воде, отрезать огрубевшую часть стеблей, мелко нарезать или порубить ножом, смешать с растолченным чесноком.

3. Прибавить к смеси размягченное сливочное масло, добавить немного лимонного сока или лимонной кислоты. Хорошо перемешать. Для любителей очень острых блюд можно добавить небольшое количество красного молотого перца.

4. Из смеси сделать колбаску, завернуть в фольгу или кальку и положить в холодильник.

Перед подачей на стол нарезать ломтиками теплым ножом и использовать для украшения других блюд или намазать на хлеб в виде бутербродов.

Лук репчатый, фаршированный чесноком

10 луковиц среднего размера, 4 некрупные головки чеснока, листья хрена, 50 г соли.

1. Очистить лук и чеснок, обварить кипятком. Когда лук остынет, осторожно надрезать, вынуть сердцевины и истолочь вместе с чесноком.

2. Наполнить этой смесью лук. На дно банки уложить лист хрена, а на него выложить фаршированные луковицы и покрыть листьями хрена.

3. Вскипятить рассол: к 1 л воды добавить соль. Залить банку, накрыть пергаментом, завязать и дать остыть в тепле.

Хранить в прохладном месте.

Катран

Это многолетнее растение высевают семенами прямо в грунт ранней весной. В этом случае для лучшего прорастания семян их следует стратифицировать 3 месяца во влажном песке в холодильнике. Выкапывать будете в конце сентября в первый же год или на следующий. Если в конце февраля семена посеять в кулечки из пеленки во влажный грунт с добавлением Энергена и поставить в холодильник, то уже в начале мая их можно вынести на свет на подоконник. Они дружно взойдут. Распикировать можно прямо в открытый грунт, не дожидаясь окончания заморозков, поскольку растение холодостойкое. Но лучше всего катран сеять под зиму (в конце октября – начале ноября). Тогда семена пройдут в почве естественную стратификацию и взойдут рано весной. Корни можно подкапывать уже в первый же год во второй половине лета. Если эти растения оставить на второй год, то корни надо будет выкопать ранней весной в самом начале отрастания надземной части, поскольку часть растений уйдет в цвет, хотя у оставшихся не цветущих растений и буду крупные корни. Обычно, на Северо-Западе катран растят в однолетней культуре. У корней катрана вкус хрена, только более мягкий. Катран в основном используют так же, как хрен, – в засолке, при мариновании, для приготовления соусов, но можно делать из него и салат. В корнях содержится большое количество витаминов.

Катран с яблоками

1. 1–2 корня катрана (примерно ½ стакана) натереть на терке.
2. 1 крупное яблоко натереть на крупной терке и смешать с катраном.
3. Добавить соль, сахар, уксус и растительное масло по вкусу.

Катранный соус

2 желтка от сырых яиц, по ½ стакана сметаны и натертых корней катрана, 1 чайная ложка лимонного сока.

1. Очистить и натереть на мелкой терке корни катрана.
2. Отделить желтки от белков. Белки использовать для приготовления ягодного мусса, а желтки взбить со сметаной и добавить в катран.

3. Поставить на слабый огонь и варить, помешивая, до загустения.

4. Добавить соль и сахар по вкусу, сок лимона, смешать с катраном.

Катран со сметаной

Натереть очищенные корни, добавить соль, сахар по вкусу, заправить сметаной.

Хрен

Это растение обладает мощным бактерицидным действием, подавляет гнилостную микрофлору в желудке и кишечнике, а следовательно, полезен. Кусочки хрена, добавленные в продукты, предотвращают их от порчи, поэтому листья хрена кладут в маринады и соления. Натертым хреном можно пользоваться вместо горчичников.

Острый вкус придает хрену горчичный гликозид, повышающий аппетит.

Обычно хрен используют как приправу к мясным и рыбным блюдам.

Людям, у которых есть проблемы с почками, печенью и поджелудочной железой, хрен надо употреблять с большой осторожностью.

Соус из хрена со свеклой и орехами

20 г хрена (или 1 столовая ложка готового хрена), 20 очищенных грецких ореха, 2 свеклы, 1 чайная ложка меда, 2 столовые ложки кипяченой воды, сок 1 лимона, корица, соль по вкусу.

1. Очистить и натереть хрен (или взять готовый).

2. Растолочь или раскатать скалкой для теста орехи, добавить к ним кипяченой воды и развести до густоты сливок.

3. Очистить сырую свеклу и натереть на терке.

4. Все смешать, добавив сок лимона, мед, корицу и соль по вкусу.

Сложить в банку и накрыть. Хранить в холодильнике.

Хренодер

1 кг красных томатов, 100 г чеснока, 100 г. хрена, соль по вкусу.

1. Все пропустить через мясорубку (очистив предварительно корень хрена от грубой кожуры).

2. Посолить и перемешать. Разложить по небольшим баночкам, закрыть крышками.

Хранить в холодильнике.

Примечание. Вместо корня хрена можно использовать готовый хрен. В некоторых рецептах добавляют сахар, но я этого делать не советую, так как масса начинает бродить.

Из хрена можно готовить точно такие же приправы, как и из катрана, только вкус у приправ из катрана более мягкий, нежели из хрена.

Редкие деликатесы на шести сотках

Сельдерей

Есть еще одно замечательное корнеплодное растение – это корневой сельдерей (а также его многолетний родственник – любисток). Сельдерей полезен при ожирении, отложении солей, плохом аппетите, раздражительности и бессоннице. Поскольку вкус соли придает содержащийся в ней натрий, то можно вместо соли подсаливать салаты и супы листьями сельдерея, в котором натрий накапливается в достаточном количестве. Особенно важно это для тех, кто страдает отложением солей в суставах. Правда, некоторые люди не любят его слишком резкий вкус и запах. Очень полезно попить в течение недели по столовой ложке сока из листьев и черенков сельдерея до еды для вымывания солей из суставов или хотя бы пожевать его листья вместе с черенками.

Кроме корневого сельдерея существуют еще листовой и черешковый. Черешковый сельдерей употребляют в пищу точно так же, как и корневой, разве что только его не маринуют.

Салат из сельдерея с морковью

1 стакан нашинкованных черешков или корнеплода сельдерея, 0,5 стакана нашинкованной моркови, по 2 столовые ложки 9 %-ного уксуса и растительного масла, соль по вкусу, немного укропа и петрушки.

1. Очистить и нашинковать сельдерей.
2. Очистить и натереть на крупной терке морковь.
3. Промыть, мелко нарезать зелень.
4. Все смешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом и уксусом.

Салат из сельдерея с яблоками

1 корнеплод (или черешки) сельдерея, 2 яблока, столовые ложка хрена, 2 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

1. Очистить и нашинковать сельдерей.
2. Очистить от кожуры и сердцевины яблоки, натереть на крупной терке.
3. Смешать, посолить (или подсластить) по вкусу и заправить хреном, добавить сметану.

Салат с сыром

Корнеплод (или черешки) сельдерея по весу в пропорции 1: 1 с сыром твердых сортов, майонез, зелень петрушки и укропа по вкусу.

1. Очистить и натереть на крупной терке сельдерей.
2. Натереть на крупной терке сыр.
3. Нарезать зелень.
4. Все перемешать и заправить майонезом.

Примечание. Можно добавлять в салат отварные яйца.

Салат из корня сельдерея с огурцом

1 корнеплод сельдерея (или корневище любистока), 2 свежих огурца, пучок зеленого лука, немного зелени укропа и петрушки, соль и майонез по вкусу.

1. Очистить и нашинковать корень сельдерея.
2. Огурцы и зелень промыть в холодной воде, дать ей стечь или обсушить на полотенце.
3. Мелко все нарезать, смешать с сельдереем.
4. Заправить майонезом и досолить по вкусу.

Суп из сельдерея

2 корнеплода сельдерея, 2 столовые ложки растительного масла, ½ стакана молока, 2–3 столовые ложки сметаны.

1. Очистить и натереть на крупной терке сельдерей (или нашинковать черешки).
2. Добавить масло и потушить на небольшом огне.
3. Добавить 5 ложек воды и варить до готовности.
4. Влить молоко и еще поварить 2–3 минуты.

При подаче на стол в каждую тарелку добавить сметану.

Суп-пюре из сельдерея

Корнеплоды очистить, отварить в воде с маслом или с бульонным кубиком. Протереть сквозь металлическое сито или измельчить в миксере. При подаче на стол посолить по вкусу, добавить сливочное масло.

Жареный сельдерей

Отваренные корнеплоды сельдерея (или корневища любистока) очистить от кожуры, нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, дать постоять 5–6 минут. Обвалять в сухарях или муке и обжарить, как цветную капусту.

Корневой сельдерей по-гречески

2 корнеплода сельдерея, 1 шт. лука-порея, 4 спелых помидора, 2 столовые ложки растительного масла, 1 рюмка 5 %-ного уксуса, щепотка соли.

1. Клубни сельдерея тщательно вымыть щеткой, не очищать, нарезать дольками. Томаты очистить от кожицы.

2. Потушить в масле сельдерей до мягкости, добавив уксус и соль. Незадолго до готовности добавить помидоры и нарезанный кружочками лук-порей.

3. Сложить готовую горячую смесь в стерильную банку, закатать, перевернуть на крышку, дать медленно остыть под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Маринованный сельдерей

Маринад: на литровую банку потребуется по 1 столовой ложке соли, сахара и уксуса, 2–3 горошинки черного перца, 2–3 гвоздички, 1 лавровый лист.

Вскипятить маринад без уксуса, снять с огня, после этого добавить уксус, размешать и залить содержимое банок.

Примечание. Если вы любите более крепкий маринад, то, не добавляя соли, прибавьте по 2–3 столовые ложки саха ра и столько же уксуса. Уксус можно заменить лимонной кислотой из расчета ⅓ чайной ложки лимонной кислоты вместо 1 одной столовой ложки 9 %-ного уксуса.

1. Корни сельдерея очистить, нарезать ломтиками.

2. Сложить в стерильную банку и залить кипящим маринадом.

Лук-порей

Лук-порей – замечательное растение, во-первых, из-за своих вкусовых качеств, во-вторых, благодаря полезным свой ствам, в-третьих, он неплохо хранится в холодильнике, в-четвертых, в отличие от репчатого лука его можно замораживать.

Это растение обладает поистине уникальным свойством накапливать аскорбиновую кислоту при хранении, в то время как остальные растения ее теряют. Исключение составляют брюква и квашеная капуста, которые не теряют ее при хранении.

Лук-порей полезен при нарушении обмена веществ, в частности, при подагре и ожирении, при ревматизме, камнях в почках. Кроме того, он улучшает аппетит, способствует хорошему пищеварению, улучшает деятельность печени, является мочегонным средством, то есть способствует выводу воды из организма. В отличие от репчатого лука, у порея противопоказаний нет.

Молодые листья используют в салатах, отбеленную часть употребляют в сыром и отварном виде, в мясных и овощных блюдах, в супах и салата вместо репчатого лука.

Салат из лука-порея

2–3 отбеленных части (можно вместе с молодыми листьями), 2 крутых яйца, майонез и соль по вкусу.

1. Очистить, мелко нарезать кольцами лук-порей.
2. Яйца очистить, натереть на крупной терке.
3. Смешать, заправить майонезом и досолить по вкусу.

Примечание. Вместо майонеза можно использовать сметану. Кроме того, можно добавлять свежие огурцы, зеленый горошек, красные томаты.

Суп-пюре

2–3 стебля лука-порея, 3–4 моркови, 3–4 картофелины, немного корня сельдерея, зелень петрушки, 2–3 столовые ложки сливочного или растительного масла, соль по вкусу.

1. Очистить и нашинковать на крупной терке морковь.
2. Нарезать лук-порей.
3. Нашинковать сельдерей.
4. Все вместе потушить на масле.
5. Залить половиной стакана кипящей воды или бульона.

6. Когда овощи размякнут, добавить сырой картофель, порезанный мелкими кубиками.

7. Прокипятить 5–6 минут, посолить по вкусу.

8. Протереть сквозь металлическое сито.

При подаче на стол добавить в каждую тарелку по кусочку масла и мелко нарезанную зелень петрушки.

Отдельно приготовить гренки, посыпать их натертым сыром.

Примечание. Вместо сельдерея и моркови можно использовать корнеплоды пастернака.

Зимние заготовки для первых блюд

Для использования зимой заготовки удобнее делать в поллитровых или 600 мл банках. Вам надо будет лишь вскипятить 2 л воды и выложить в кипящую воду содержимое банки, прокипятить 2–3 минуты или просто разогреть на сковороде содержимое банки, и обед готов!

Заправка для борща

2 кг свеклы, 0,5 кг моркови, 0,5 кг репчатого лука, 250 г красных томатов, 250 г болгарского перца, 50 г зелени укропа и петрушки, сахар по вкусу, столько же 9 %-ного уксуса, соль по вкусу, щепотка молотого черного перца.

1. Сварить свеклу до готовности, очистить и натереть на крупной терке.
2. Очистить и нарезать кольцами лук.
3. Морковь почистить и натереть на крупной терке.
4. Вымыть болгарский перец и томаты, пропустить через мясорубку.
5. Обжарить лук, отдельно – морковь.
6. Вымыть и мелко нарезать зелень.
7. Все выложить в латку, добавить соль, сахар, черный перец, уксус, перемешать.
8. Прокипятить 5 минут, закатать крышками. Остудить под одеялом.

Борщевая заправка

1. 2 кг свеклы и 1 кг моркови натереть на крупной тёрке.
2. 1 кг репчатого лука нарезать полукольцами.
3. 0,5 кг болгарского перца нарезать мелкими кубиками.
4. Соединить всё. Добавить 250 мл растительного масла, 200 г сахара, 100 г соли.
5. Варить 30 минут. В конце добавить 200 мл 9 %-ного уксуса.

Разложить по стерильным банкам. Получается 10 поллитровых банок (на 10 борщей).

(Рецепт О. Н. Тарасенко)

Свекольный салат на зиму (можно использовать как заправку для борща)

Первый способ.

3 кг сырой свеклы, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 0,5 кг красных томатов, 2 столовые ложки соли, 8 столовых ложек сахара, 1 стакан растительного масла, ¾ стакана 9 %-ного уксуса, 10–12 горошин черного перца.

1. Свеклу, морковь, репчатый лук нарезать соломкой.

2. Добавить 3 столовые ложки сахара и 1 столовую ложку соли, перемешать и дать настояться 4 часа.

3. Добавить нарезанные томаты и остальные соль и сахар, перец, уксус, растительное масло. Поставить на огонь и тушить до готовности.

4. Разложить по стерильным банкам, закатать и остудить под одеялом.

Второй способ.

4 кг капусты, 1 кг лука, 3 кг свеклы, 1 кг моркови, 1,5 кг томатов, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла, ½ стакана соли, ¾ стакана 9 %-ного уксуса.

1. Капусту нашинковать, посолить.

2. Репчатый лук тонко нарезать кружочками, смешать вместе с капустой.

3. Сырые морковь, свеклу натереть на крупной терке, пересыпать сахаром, перемешать.

4. Нарезать красные томаты, добавить растительное масло.

5. Смешать все вместе и дать постоять сутки в прохладном месте.

6. Варить на медленном огне, когда закипит, прокипятить 20 минут, влить уксус и еще покипятить 5 минут.

7. Разложить по банкам, закатать, остудить под одеялом. Хранить в холодном месте.

Заправка для солянки

1,5 кг свежих огурцов, 1,5 кг красных томатов, 700 г репчатого лука, 300 г моркови, 200 г зелени (укропа, петрушки, сельдерея), 3–4 зубчика чеснока, 750 г рафинированного растительного масла, 10 чайных ложек сахара, 5 чайные ложки соли, 3 столовые ложки 9 %-ного уксуса.

1. Огурцы и томаты мелко нарезать.
2. Лук нашинковать.
3. Морковь натереть на крупной терке.
4. Чеснок пропустить через чесночницу.
5. Зелень перебрать, вымыть и мелко нарезать.
6. Все смешать, добавить соль, сахар, уксус и поставить на огонь.
7. Варить после закипания 10 минут, разложить по поллитровым стерильным банкам, остудить под одеялом.

Хранить в холодном месте.

Примечание. Зимой открыть банку, переложить содержимое в кипящую воду, добавить кусочки лимона и мелко нарезанные остатки колбасы, сосисок и, если есть, 3–4 оливки (можно использовать собственные заготовки из терна).

Овощи с фасолью на зиму

1 кг красных томатов, 0,5 кг репчатого лука, 0,5 кг моркови, 0,5 кг болгарского перца, 1 л вареной фасоли, 0,5 л растительного масла, 4 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка соли.

1. Сварить фасоль.

2. В это время почистить и натереть на крупной терке морковь и обжарить на растительном масле.

3. Очистить лук, нарезать и обжарить.

4. Вымыть перец, убрать из него плодоножку, нарезать.

5. Вымыть томаты, растереть в миксере (или пропустить через мясорубку).

6. Все вместе перемешать. Добавить отварную фасоль, соль, сахар, остатки растительного масла и тушить на слабом огне 40–45 минут.

7. Разложить по стерильным банкам, закатать, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Зимняя заготовка овощей со стручковой фасолью без масла

1 кг фасоли в стручках, 0,5 кг репчатого лука, 0,5 кг моркови, 2–3 болгарских перца, 1 л томатного сока или протертых томатов, 3 столовые ложки сахара, 7–8 столовых ложек 9 %-ного уксуса, соль, петрушка и молотый красный перец по вкусу.

1. Стручковую фасоль отварить в кипящей воде 10–15 минут.

2. Измельчить репчатый лук и морковь и немного потушить под крышкой без масла.

3. Добавить нарезанный мелко болгарский перец и еще потушить несколько минут.

4. Добавить фасоль, нарезанную петрушку, все приправы, залить томатами.

5. Тушить на небольшом огне 15 минут.

6. Разложить по стерильным банкам, остудить под одеялом. Хранить в холодильнике.

Овощной салат с рисом (5 банок по 800 мл)

Первый способ.

3 кг красных томатов, 0,5 кг моркови, 0,5 репчатого лука, 6 болгарских перцев, 200–250 г риса, 0,5 л растительного масла, 200 г сахара, 2 столовые ложки соли, 10 лавровых листа, 10 горошин черного перца.

1. Промыть рис.
2. Все овощи и лук пропустить через мясорубку.
3. Добавить все остальные ингредиенты, смешать с рисом и поставить на огонь.
4. Варить около часа. Разложить по стерильным банкам, закатать, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Второй способ.

2 кг томатов, 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг перца, 1 стручок горького перца (по желанию), 1 стакан сырого риса, 2 стакана растительного масла, 1 стакан сахара, 2 столовые ложки соли.

1. Лук и перец нарезать, морковь натереть на крупной терке, томаты пропустить через мясорубку.
2. Рис промыть.
3. Все перемешать, добавив соль, сахар, масло.
4. Варить 30 минут.
5. Разложить по банкам, закатать. Хранить в холодном месте.

Зимний салат

1 кочан капусты, 1,5 кг красных томатов, 0,5 кг моркови, 0,5 кг болгарского перца, 150 г сахара, 150 мл растительного масла, 100 г 9 %-ного уксуса, 1 столовая ложка соли с верхом.

1. Морковь натереть на крупной терке.
2. Капусту нашинковать.
3. Перец нарезать тонкой соломкой.
4. Томаты разрезать на 4–6 частей.
5. Ввести все остальные ингредиенты, все перемешать и тушить 20 минут на малом огне, помешивая.
6. Разложить по стерильным банкам, остудить под одеялом.

(Рецепт Л. П. Руденко)

Заправка для супа на зиму

1 кг соли, 1 кг лука, 1 кг моркови, 1 кг красных томатов, 400 г петрушки, 400 г укропа, 400 г болгарского перца.

1. Морковь натереть на крупной терке, все остальное мелко нарезать, перемешать с солью.

2. Разложить по небольшим баночкам, закрыть крышками. Хранить в холодильнике.

Грибы

Нет ничего лучше, чем прогулка по осеннему лесу за грибами. Но и у себя на участке можно растить некоторые грибы, мицелий которых продается в магазинах для садоводов. Это грибы-вешенки и летние опята, которые растут на пнях, чурках или колодах лиственных деревьев (кроме дубов). Древесина должна быть мертвой, но не трухлявой. Весной вы просверливаете в древесине отверстия и помещаете в них мицелий. Не рекомендуется выращивать грибы на солнце, надо следить за тем, чтобы древесина не высыхала. Вот и все.

Можно только добавить, что блюда вкуснее из сухой вешенки, нежели из сырой (она слишком плотная). Мицелий отлично хранится в холодильнике, у него приятный кондитерский запах.

Предостережение. Грибы вкусны, но они долго перерабатываются в желудке и тем, у кого есть проблемы с кишечно-желудочным трактом, а так же с поджелудочной железой или с желчным пузырем, их употреблять не рекомендуется.

Грибной молочный суп

На 100 г грибов ⅓ л воды, ⅔ л молока, 1 столовая ложка манной крупы, 2 среднего размера картофелины, 1 морковь, немного свежей капусты, по веточке укропа и петрушки.

1. Крепкий белый или красный гриб вымыть, почистить и нарезать ломтиками.
2. Налить в них воду и отварить.
3. Вынуть грибы шумовкой и положить на тарелку.
4. Очистить и нарезать картофель и морковь, тонко нашинковать капусту и все опустить в грибной отвар.
5. Варить овощи 10 минут, затем долить молоко и, как только закипит, добавить манную крупу, доварить до готовности.
6. Грибы обжарить на сливочном масле и опустить в суп, посолить по вкусу, затем добавить сахар на кончике ножа.
7. Вымыть зелень, дать стечь воде и мелко нарезать, заправить суп перед подачей на стол.

Греча с луком и грибами

1 стакан гречи, 2 луковицы, 0,5 кг грибов (не солонушек), можно сушеных (50 г), 3 стакана воды, 2 столовые ложки сливочного масла или маргарина, 2 столовые ложки 9 %-ного уксуса, соль и укроп по вкусу.

1. Грибы промыть (если сушеные, то замочить на 30–40 минут), изрубить сечкой.

2. Лук очистить, нарезать, слегка обжарить на масле.

3. Грибы с луком сложить на дно кастрюли, сверху высыпать предварительно перебранную и промытую гречу, залить горячей водой, посолить, посыпать нарезанным укропом. Если грибы сушеные, то предварительно их надо залить на 20 минут крутым кипятком, затем слить воду.

4. Довести до кипения и варить 3–4 минуты, снять с огня, накрыть крышкой и настоять 15–20 минут, закутав полотенцем.

5. Выложить на блюдо, сбрызнуть уксусом, накрыть марлей и поставить в микроволновку (или духовку) до готовности.

Деликатесные грибы быстрого приготовления (из французской кухни)

0,5 кг белых грибов или шампиньонов, 1 столовая ложка лимонного сока, 4 столовые ложки оливкового (или любого растительного рафинированного масла), 3 столовые ложки нарезанного репчатого лука, 4 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки коньяка, 2 столовые ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

1. Очистить и промыть грибы, отделить шляпки от ножек, замочить шляпки на несколько минут в воде с добавлением 1 столовой ложки лимонного сока. Затем воду слить. Шляпки грибов насухо обтереть.

2. Репчатый лук очистить, мелко нарезать и обжарить в масле 3 минуты.

3. Сложить шляпки на лук и жарить 2 минуты.

4. Добавить лимонный сок, посолить и поперчить по вкусу, уменьшить огонь, накрыть крышкой и тушить еще 5 минут.

5. Вымыть, просушить на полотенце петрушку, мелко нарезать.

6. Снять грибы с огня, влить коньяк, всыпать петрушку, размешать, дать остыть и поставить в холодильник на 3 часа.

Из оставшихся грибных ножек сварить грибной суп: нарезать, залить водой, объемом в 5 раз больше объема грибов, всыпать 1 столовую ложку промытой перловки и варить до готовности, посолить по вкусу, добавить мелко нарезанный картофель и нашинкованную на крупной терке морковь, мелко нарезанный репчатый лук. При подаче на стол заправить нарезанными петрушкой и укропом и сметаной.

Салат «Дубки»

500 г вареного куриного мяса, 150 г сухих грибов (можно 300 г свежих), 2 вареных яйца, соль, майонез, зелень петрушки, укропа, ягоды клюквы или брусники для украшения.

Грибы замочить на 2–3 часа, затем отварить. Тщательно промыть, дать стечь воде, нарезать лапшой, слегка обжарить и посолить. Добавить нарезанное куриное мясо и измельчённые крутые яйца. Все перемешать, заправить майонезом, украсить зеленью и ягодами.

(Рецепт И. Д. Горелик)

Грибная икра из сушеных грибов

200 г сушеных грибов, 4 луковицы, соль, перец по вкусу.

1. Сушеные грибы промыть водой, замочить на 20 минут, еще раз промыть и залить водой. Поставить вариться.

2. Отварные грибы вынуть шумовкой, остудить. Отвар использовать для приготовления супа, как рассказано в предыдущем рецепте, добавив немного мелко нарезанных отварных грибов.

3. Очистить и мелко нарезать репчатый лук. Половину обжарить на рафинированном растительном масле.

4. Грибы вместе с сырым и жареным луком мелко изрубить сечкой (или пропустить через мясорубку).

5. Посолить, поперчить по вкусу, хорошо размешать и заправить растительным маслом.

Хранить в холодильнике. Использовать в течение 10 дней. Подавать в качестве гарнира, приправы к отварному картофелю или просто использовать для бутербродов. Это вкусно!

Жареные грибы

Молодые крепкие грибы очистить. Промыть, мелко нарезать, положить на сковороду и жарить, пока не уйдет сок. Добавить отдельно пожаренный, мелко нарезанный репчатый лук, посолить по вкусу, добавить растительное масло и дожарить до готовности.

Примечание. Готовить таким способом можно только молодые грибы!

Грибы, тушенные с картошкой в сметане

Староватые грибы жарить так, как указано в предыдущем рецепте, нельзя. Это же относится и к так называемым полусъедобным грибам: их сначала надо вычистить, вымыть и отварить целиком в подсоленной воде, снимая пену шумовкой. Воду слить, а грибы нарезать и положить на сковородку тушиться. Добавить мелко нарезанный и обжаренный отдельно лук, сырой, нарезанный пластинками картофель, залить сметаной, если надо подсолить, и дотушить до готовности.

Сыроежки, запеченные в тесте

Крупные крепкие осенние сыроежки вымыть, отделить шляпки от ножек. Очистить шляпки от кожицы, слегка посолить, обвалять в муке, затем в сбитом яйце, снова в муке и взбитом яйце, затем выложить на разогретую с растительным маслом сковороду и хорошо подрумянить с одной стороны. Затем перевернуть на другую сторону, уменьшить огонь, накрыть крышкой и дожарить до готовности. Это очень аппетитное блюдо, не сказать, чтобы очень напоминает телятину, но все же вкус похож.

Грибная селянка-салат для быстрого использования

2 кг грибов, 1,5 кг кочанной капусты, 1 кг моркови, 0,5 кг репчатого лука.

1. Молодые грибы почистить.

2. Все мелко нашинковать и тушить на растительном масле около часа.

3. Посолить по вкусу.

4. Разложить в горячем виде по банкам, закатать. Хранить в холодильнике. Использовать в течение 2 недель. Можно использовать как в горячем, так и в холодном виде.

Грибы, отваренные в собственном соку для зимнего хранения

1. Грибы (молодые, крепкие) почистить, вымыть, мелко нарезать.

2. Положить на сковороду, посолить по вкусу, жарить на небольшом огне в собственном соку до полусухого состояния.

3. Плотно уложить в банки, закатать.

Хранить в холодильнике. Зимой использовать как свежие грибы.

Грибы с лимонной кислотой для зимнего хранения

1–2 кг крепких грибов, 1 л воды, 1 столовая ложка соли, 5 г лимонной кислоты.

1. Грибы промыть, очистить, каждый гриб нарезать и сразу опустить в подкисленную лимонной кислотой воду (2 г на 1 л воды).

2. Поставить на огонь, добавить еще 3 г лимонной кислоты, 1 столовую ложку соли, варить, снимая пену.

3. Как только грибы опустятся на дно, снять с огня, разложить по банкам, залить этим раствором или сварить свежий в той же пропорции. Закатать, остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике. Использовать как свежие.

Примечание. Отваренные грибы можно вынуть шумовкой, дать стечь воде, сложить в двойные полиэтиленовые пакеты, завязать и хранить в морозильнике.

Жареные грибы для зимнего хранения

Плотные грибы вымыть, очистить, мелко нарезать, обжарить в собственном соку, добавить растительное масло и репчатый лук по вкусу, посолить и дожарить до полной готовности. Разложить по банкам, закатать, медленно остудить под одеялом.

Хранить в холодильнике. Грибы перед употреблением еще раз обжарить.

Скоростная засолка грибов

1 л отварных грибов, 1 столовая ложка соли, 1 столовая ложка 9 %-ного уксуса.

1. Любые съедобные грибы опустить в кипящую воду, слегка отварить, снимая пену.

2. Лишнюю воду слить, оставив ее вровень с грибами.

3. Добавить соль и уксус и кипятить грибы 20 минут.

4. После остывания грибы сразу можно употреблять в пищу.

5. Если хотите сохранить соленые грибы для зимнего употребления, то в горячем виде разлейте содержимое по банкам, закатайте крышками, медленно остудите под одеялом.

Хранить в холодильнике.

Примечание. Для соления можно использовать грибы, выпускающие млечный сок (серушки, горькушки и так далее), но в этом случае их надо предварительно дважды отваривать в воде, каждый раз сливая воду и заливая свежую, затем дальше действовать по данному рецепту.

При подаче на стол можно добавлять нарезанную петрушку, зеленый и репчатый лук, заправлять растительным маслом или сметаной.

Грибы соленые

Серушки, горькушки, валуи, белые и черные грузди, волнушки, рыжики очистить, вымыть и залить большим количеством воды. Воду 3–4 раза поменять в течение двух дней. Вместо этого серушки, горькушки, валуи можно 2 раза отварить, каждый раз сливая воду. Грузди и рыжики только вымачивают, а волнушки можно только вымыть, обтереть и засолить всухую.

Подосиновики, белые, подберезовики, сыроежки, маслята и другие надо только очистить, вымыть, отварить в кипящей воде 3–4 минуты, снимая пену, затем сразу откинуть на дуршлаг.

Подготовленные грибы сложить в стеклянные банки, пересыпая солью, мелко нарезанным чесноком, лавровыми листьями. Можно добавлять листья черной смородины, эстрагон, тимьян, иссоп и другие пряности. Грибы требуют много соли: 3 столовые ложки на каждый килограмм грибов. Уплотнить грибы как можно сильнее, положить сверху лист хрена и закатать банки. Хранить в холодильнике.

Грибы маринованные

Годятся любые грибы, кроме солонушек. Особенно вкусны маслята и опята, а также белые и красные. Мариновать лучше небольшие молодые грибочки. Их надо очистить, промыть, опустить в кипящий маринад: на каждый литр воды потребуется столовая ложка соли, столовая ложка сахара, 3–4 горошины черного перца, лавровый лист и обязательно 4–5 гвоздичек. Можно добавить кардамон, немного корицы. Прокипятить грибы 7–10 минут, снять с огня, добавить по одной столовой ложке 9 %-ного уксуса на каждый литр заправки или треть чайной ложки лимонной кислоты, размешать. Грибы уложить в горячем виде по стерильным банкам, залить этим же горячим маринадом, положить сверху пару листиков смородины и закатать, перевернуть банки на крышки и остудить под одеялом. Хранить в прохладном месте.

Примечание. Тот, кто любит более острые маринады, может увеличить количество уксуса на литр рассола до трех столовых ложек и соответственно брать такое же количество сахара. Точно так же маринуют крыжовник, черную смородину, физалис.

Брусника

Брусника полезна всем, разве что только те, у кого повышена кислотность желудка, должны немного себя ограничить. Брусника содержит большое количество аскорбиновой кислоты, многие витамины и минералы, все необходимые органические кислоты. Особенно полезна брусника тем, кто страдает подагрой, ревматизмом, болезнями суставов и скелета.

Брусника натуральная

Ягоды перебрать, вымыть, обдать кипятком и залить холодной кипяченой водой. Банки накрыть калькой, смазанной взбитым яичным белком (смазанной стороной наложить на горлышко банки и провести пальцем несколько раз по краю, чтобы калька плотно налипла)

Хранить при комнатной температуре.

Брусника в собственном соку

Насыпать промытые холодной кипяченой водой ягоды брусники на дно банки тонким слоем и растолочь до появления сока. Затем сверху насыпать следующий слой и растолочь. Так полностью заполнить банку. Сверху положить кружок кальки, смоченной с двух сторон водкой, и закупорить банки. Можно калькой, смазанной яичным белком.

Хранить в прохладном месте.

Брусника для гарнира по-эстонски

На 3 объема брусники 1 объем сахара.

1. Одну часть брусники растолочь вместе с сахаром.

2. Смешать с двумя остальными частями цельной брус ники.

3. Дать постоять при комнатной температуре 2–3 суток, чтобы разложилась бензойная кислота.

4. Накрыть простыми крышками и хранить в прохладном месте.

Из брусники можно делать квас, как из любых других ягод, готовить напиток с медом или варить варенье, добавляя яблоки или морковь.

Варенье из брусники с яблоками

2 кг брусники, 1 кг яблок, 1,5 кг сахарного песка, 1 стакан воды.

1. Перебранные ягоды обдать кипятком, откинуть на дуршлаг.
2. Приготовить сироп, прибавляя в воду сахар небольшими порциями. Положить в него 2–3 гвоздички, 1–2 кусочка корицы и несколько апельсиновых корочек.
3. Добавить бруснику в сироп и варить 20–30 минут, пока не потемнеет.
4. Яблоки очистить от семенников и нарезать дольками.
5. Быстро всыпать их в кипящий сироп.
6. Когда вновь закипит, подержать на огне 5 минут и в горячем виде разложить в стерильные банки.

Клюква

0 полезных свойствах клюквы известно всем. Самое замечательное, что она их не теряет до нового урожая, будучи просто замоченной кипяченой холодной водой либо замороженной.

Желе из клюквы с цитрусами

1 кг клюквы, 1 апельсин, 1 лимон, 1,5 кг сахара.

1. Цитрусы ошпарить кипятком, разрезать пополам, вынуть косточки.

2. Пропустить через мясорубку вместе с клюквой, добавить сахар, хорошо размешать, дать постоять 3–4 часа.

3. Размешать еще раз, добавить сахар, если потребуется, разложить по банкам, накрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

Клюквянка

1 л водки, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан клюквенного сока.

Все размешать и разлить по графинам.

Клюковка

0,5 кг клюквы, 1 ½ стакана сахара, 1 л водки.

Все размять, залить, настаивать не менее 3 недель. Затем отжать, профильтровать, дать отстояться и употреблять на здоровье!

Майонез из клюквы

2 столовые ложки клюквы, 1 сырое яйцо (или только желток), 1 стакан рафинированного растительного масла, соль и сахар по вкусу.

1. Растолочь клюкву.

2. Взбить яйцо (или только желток), добавить клюкву, посолить и добавить сахар по вкусу.

3. Еще раз взбить все вместе, постепенно добавляя растительное масло.

Клюква с аронией, протертые с сахаром

1 кг черноплодной рябины (аронии), 1 кг клюквы, 1,8 кг сахара.

1. Аронию 2 минуты бланшировать в кипящей воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

2. Клюкву перебрать, обдать кипятком.

3. Протереть ягоды через сито.

4. Добавить сахар и хорошо размешать.

5. Массу, постоянно помешивая, нагреть до 60–70 градусов и разложить по стерильным банкам. Сверху налить по столовой ложке водки в каждую банку. Закупорить.

Хранить в прохладном месте.

Редко используемые дары сада

Облепиха

Ягоды облепихи полностью созревают примерно через 10 дней с момента начала их окрашивания. В этот момент они еще твердые и их легко снимать.

Облепиха – чудесное растение. Помимо того, она очень богата витамином С (аскорбиновой кислотой), минералами, практически всеми другими витаминами и органическими кислотами, полисахарами, что делает ее незаменимым продуктом при малокровии, анемии, быстрой утомляемости, гипотонии (пониженном артериальном давлении). Надо сказать, что листья облепихи содержат больше полезных веществ, чем ягоды. Так что их тоже можно употреблять, заваривая из них чай. Облепиха обладает мощным противобактериальным действием, кроме того, способствует быстрой регенерации тканей при обморожениях, ожогах и ранениях. Припарки из листьев снимают ревматические боли в суставах, ягоды полезны тем, кто страдает от подагры. Облепиха полезна тем, у кого выпадают волосы, крошатся ногти и зубы. Масло облепихи сдерживает рост опухолей и регулирует жировой обмен. Противопоказана облепиха людям с повышенной кислотностью желудка, при гастрите с повышенной кислотностью желудка и язвенных болезнях желудка и кишечника (на облепиховое масло это не распространяется).

Облепиховое желе

Облепиху по объему взять в пропорции с сахаром 1: 1.

1. Отжать из ягод сок.

2. Размешать в соке ягод сахар.

3. Разлить по банкам, накрыть пергаментом или калькой и завязать.

Хранить в холодильнике.

Можно хранить при комнатной температуре, если банки закатать.

Облепиха до самой весны сохраняет все витамины.

Из облепихи можно приготовить соус и вкуснейший компот с кабачками (см. соответствующие рецепты), а также очень полезное облепиховое масло, для этого проще всего использовать жмыхи, оставшиеся после отжатия сока.

Облепиховое масло

Жмыхи подсушить, размолоть на кофемолке (можно этого не делать, но тогда выход масла будет значительно меньше).

Залить любым рафинированным (без запаха) растительным маслом, подогретым до 60 градусов, выше жмыхов на 3–4 см.

Поставить в темное место примерно на месяц. Более легкое облепиховое масло всплывет наверх, его следует слить через трубочку и хранить в таре из темного стекла в холодильнике. Масло сохраняет свои полезные свойства около двух лет. Остатки жмыхов не выбрасывать, а также хранить в холодильнике. Ими можно удалять сухие мозоли, прикладывать при ожогах или накладывать на гнойные раны.

Облепиховый сок

Сок отжать из ягод, разлить по стерильным бутылкам, закрыть пробками и хранить в холодильнике.

Полезно пить по утрам, добавляя сахар по вкусу, особенно при авитаминозе, хронической усталости, гипотонии.

Компот из кабачков и облепихи

Облепихой и кабачками заполнять ¼ емкости, 150–200 г сахара на трехлитровую банку.

1. Очистить кабачки, удалить семена, нарезать кольцами или дольками.
2. Ягоды облепихи обдать кипятком, дать стечь воде.
3. Заполнить меньше, чем на четверть, стерильную банку ягодами облепихи, сверху уложить не более двух слоев кабачков.
4. Залить кипящим сиропом, приготовленным из 1,5 л воды и сахара. Прикрыть крышкой.
5. Когда остынет, сироп слить и снова вскипятить, залить банки, закатать. Хранить при комнатной температуре.

Кабачки приобретают не совсем, но все-таки вкус ананаса.

Айва

Настоящая айва – это высокое дерево, растущее на юге. Ее крупные ароматные плоды используют не только для варки варенья или цукатов, но и для приготовления мяса. На шести сотках же обычно растет кустарник – айва японская или хеномелес. Это еще один высоковитаминный житель нашего сада. Обычно японскую айву сажают в качестве декоративного кустарника, но ведь в ее плодах витаминов не меньше, чем в лимонах или апельсинах! Чтобы плоды были покрупнее, надо во время цветения выщипнуть часть бутонов. Снимать надо обязательно до заморозков, иначе у плодов мякоть станет непригодной для употребления.

Варенье из настоящей айвы

1 кг айвы, 1 кг сахара, 3 стакана воды, сок ½ лимона, немного ванили.

1. Натереть айву на крупной терке.
2. Завязать в марлю и варить до мягкости в воде.
3. Вынуть и дать стечь воде.
4. Из отвара сварить сахарный сироп, когда закипит – снять пену.
5. Когда сироп загустеет, выложить в него из марли айву, добавить лимонный сок и ваниль, доварить до готовности.
6. Разложить горячую массу по банкам.

Натертую или нарезанную айву нельзя оставлять на воздухе – она темнеет. Это варенье можно немного упростить. Айву нарезать дольками и сразу же залить небольшим количеством воды, туда же добавить сердцевину и все проварить. Затем сердцевину удалить, а в отвар добавить сахар и сварить до готовности, добавив сок лимона.

Варенье из японской айвы

1 кг плодов японской айвы, 1,2 кг сахара, 1 стакан воды.

1. Нарезанные дольками плоды айвы бланшировать 8–10 минут.
2. Приготовить сироп, растворив в воде 1 кг сахара. Перенести дольки в таз и залить кипящим сиропом. Оставить на 2–3 часа.
3. Доводить сироп до кипения 3 раза, кипятить по 10 минут

и оставлять на 2–3 часа.

4. При последней варке в сироп добавить последние 200 г сахара, довести до кипения и перелить в стерильные банки и закрыть пергаментом.

Цукаты и сироп из японской айвы

1 кг плодов айвы японской, 1 кг сахара.

1. Плоды нарезать как можно тоньше и перемешать с сахаром.

2. Выдержать эту массу, временами перемешивая, двое суток, пока весь сахар не растворится. Варить до прозрачности долек.

3. Сироп слить или процедить через сито (стекает долго, не менее 12 часов).

4. Сироп пастеризовать и хранить в холодильнике. Его добавляют вместо кислоты для ароматизации тортов, печений или салатов.

5. К оставшимся долькам айвы присыпают сахарной пуд ры, чтобы не слиплись, и высушивают в слабо нагретой духовке.

Получаются очень вкусные и ароматные цукаты.

Можно использовать оставшиеся от приготовления сиропа плоды айвы, добавив их к другим ягодам, например аронии, и сварить варенье или джем.

Дольки в сахаре

Нарезанная дольками айва и сахар в соотношении 1: 1.

1. Вымыть плоды айвы, обсушить на полотенце.

2. Ножом настрогать с нее мякоть до твердой сердцевины.

3. Сложить в стеклянные банки, пересыпая сахаром.

4. Накрыть пергаментом или калькой и завязать. Хранить лучше в холодильнике.

Употреблять с чаем вместо лимона. Витамины и лимонный аромат сохраняются до самой весны.

Джем из японской айвы и аронии

1 кг ароний, 1,3 кг сахара, 1 стакан воды.

1. Налить в таз воду, высыпать туда аронию и варить до полного разваривания. В конце варки добавить сахар и варить еще 5–10 минут.

2. Прибавить кусочки айвы и варить еще около получаса, пока дольки айвы не станут прозрачными.

3. Загустевшую массу поместить в стерильные банки

и закрыть пергаментом.

Компот из плодов японской айвы

1,2 кг плодов айвы, 700 г сахара, 1 л воды.

1. Приготовить сироп.

2. Плоды айвы нарезать на мелкие дольки и залить кипящим сахарным сиропом.

3. Подождать, пока сироп остынет, и слить его.

4. Кусочки айвы перенести в стерильные банки.

5. Сироп снова нагреть до кипения и залить им плоды. Пастеризовать.

По подобному рецепту можно приготовить смешанные компоты: из груш или слив с добавлением 4–5 плодов айвы на 1,5 кг фруктов. Компоты приобретут изысканный вкус.

Арония (черноплодная канадская рябина)

Еще одно высоковитаминное растение, обладающее свойством снижать высокое артериальное давление. Но, к сожалению, способствующее загущению крови, что для гипертоников нежелательно. В этом случае следует принимать препараты, разжижающие кровь.

Из аронии можно варить варенье с вишневыми листьями, которые придадут варенью вишневый вкус, либо добавлять яблоки, готовить ждем, можно совместно с яблоками или японской айвой.

Сок из аронии

Отжать сок, разлить по стерильным бутылкам, закупорить. Хранить в холодильнике.

При употреблении разбавлять водой и добавлять сахар по вкусу.

Ликер из черноплодной рябины

1,5 кг ягод ароний, 1 кг сахара, 2 стакана воды, 2 г лимонной кислоты, водка по объему получившегося сиропа 1: 1.

1. Рябину, воду и сахар варить примерно 20 минут.
2. Ягоды откинуть на дуршлаг, сироп процедить.
3. В остывший сироп влить водку и добавить лимонную кислоту.
4. Разлить по бутылкам и закупорить.

Примечание. Оставшиеся ягоды разложить на противне в один слой и подсушить в слабо нагретой духовке. Получится вкусный изюм, но если ягоды не досушить, они заплесневеют, а если пересушить, то станут невкусными. Хранить в закрытой банке.

«Шерри-бренди»

100 листов вишни, 200–250 ягод черноплодки, 1 л воды, 800 г сахара, 1 чайная ложка лимонной кислоты, 0,5 л водки (или 0,25 л спирта).

1. Залить водой ягоды и листья и кипятить примерно 10 минут.
2. Снять с огня, процедить, не отжимая (иначе ликер станет

мутным).

3. Добавить сахар, лимонную кислоту и прокипятить 2–3 минуты.

4. Остудить и медленно влить водку.

Примечание. Если используете спирт, то сироп надо вливать в спирт, а не наоборот, и долить еще 250 мл холодной кипяченой воды.

Изюм из черноплодной рябины

Вариант 1.

1,5 кг ягод, 2 стакана воды, 1 стакан сахара, 1 чайная ложка лимонной кислоты.

1. Сварить сироп и залить ягоды.

2. Варить на медленном огне, снимая пену.

3. Процедить через дуршлаг, чтобы не оставалось сиропа.

4. На доску настелить чистую бумагу и разложить ягоды в один слой, вялить в течение 3–4 суток в сухом и теплом месте.

5. Сложить ягоды в банку и держать на кухонной полке для хранения.

6. Из остатков сиропа сделать еще одну порцию изюма или добавить водку – получится ликер.

Если ягоды не досушить – они заплесневеют, а если пересушить – они станут невкусными.

Вариант 2.

1 кг сахара, 200 мл воды, 1 чайная ложка лимонной кислоты.

1. Из 1 кг сахара и 200 мл воды сварить сироп, добавив 1 чайную ложку лимонной кислоты.

2. В кипящий сироп опустить 1,5 кг ягод на 20 минут.

3. Сироп слить, ягоды просушить на листе пергамента и оставить на просушку на другом новом листе на 7–10 дней, периодически помешивая.

Хранить в банке или бумажном пакете.

В этом сиропе можно сварить вторую порцию ягод. Сироп можно использовать как сладкий сок, разбавляя минеральной водой 1: 1.

(Рецепт О. Н. Тарасенко)

Квас из черной или красной рябины

На 4 л воды, 1 кг ягод, 400 г сахара, 5 г дрожжей.

Ягоды красной рябины надо предварительно ошпарить кипятком и дать постоять 10–15 минут, воду слить и сразу залить

холодной водой, через 5–10 минут воду слить. С ягодами черноплодной рябины ничего делать не требуется.

1. Ягоды размять в эмалированной посуде, залить теплым сахарным сиропом (воду прокипятить, немного остудить). Накрыть марлей и дать настояться в теплом помещении сутки.

2. Процедить, добавить 5 г дрожжей, размешать и поставить до появления пены в теплое место.

Примечание. Квас готов, но, чтобы он не перекисал, его надо убрать в прохладное место.

Джем из черноплодной рябины и яблок

1 кг черноплодной рябины, 400 г яблок, 1,2 кг сахара, 1–1 ½ стакана воды.

1. Плоды рябины размять деревянным пестиком.

2. Яблоки разрезать на дольки, удалить семенное гнездо, бланшировать.

3. К смеси плодов добавить сахар, воду и нагревать на малом огне до растворения сахара.

4. Нагрев усилить и варить до тех пор, пока масса не станет однородной.

Расфасовать по стерильным банкам.

Варенье из черноплодной рябины с вишневыми листьями

1 кг ягод, 1 кг сахара, 25–30 вишневых листьев, 1 стакан воды.

1. Засыпать вперемежку ягоды с сахаром и оставить постоять сутки, встряхивая время от времени.

2. Добавить воду, поставить на огонь и варить 20 минут, помешивая.

3. Опустить вишневые листья и варить еще примерно 15 минут.

4. Остудить, листья вынуть, разложить по банкам, закрыть.

Хранить при комнатной температуре.

Примечание. Чтобы листья было удобно вынимать, их перед варкой надо нанизать на белую нитку.

Красная рябина

Красная рябина очень полезна из-за высокого содержания витаминов, к тому же не загущает кровь, как ее черная сестра, но вот давление немного повышает. Ягоды можно сушить впрок и заваривать зимой вместе с шиповником для приготовления высоко ви таминного тонизирующего напитка. Из красной рябины получаются вкусные наливки, варенье, джем. Известно, что горечь из плодов уходит после заморозков. Да только пере летные птицы склюют ягодки моментально, не дожидаясь мороза.

Горечь из ягод убрать очень просто: залить ягоды рябины крутым кипятком и проварить не более 2–3 минут. Горячую воду сразу слить и залить ягоды холодной водой. Воду надо поменять 5–6 раз, а еще лучше поставить рябину под проточную воду часов на 5–6. После этого можно варить варенье-пятиминутку. Тогда ягоды будут мягкими, прозрачными и наполненными, а не скукожатся в сухонькие узелочки, как это часто происходит при варке рябины или черной смороди ны у неопытных хозяек.

Рябиновое варенье

1 кг ягод красной рябины, 1,2 кг сахара.

1. Красную рябину залить кипящей водой.
2. Прокипятить 5 минут, воду слить.
3. Поставить рябину под холодную проточную воду на сутки, чтобы удалить дубильные вещества.
4. Воду слить, ягоды засыпать сахаром и дать постоять еще сутки.
5. Довести до кипения и снять с огня, дать остыть.
6. Довести до кипения и доварить на медленном огне.

В правильно сваренном варенье ягоды полные и мягкие, в неправильно сваренном – сморщенные и жесткие.

Рябиновое варенье подается в качестве гарнира к мясным, рыбным блюдам и отварному картофелю, небольшая горчинка придаст пикантность этим блюдам.

Красная рябина в яблочном сиропе

1 кг яблок, 1,5 кг сахара, ½ л воды, 1 кг красной рябины.

1. Яблоки очистить от сердцевины, нарезать на дольки одинаковой ширины, засыпать на сутки сахарным песком.
2. Часть выделившегося сиропа отлить, а в оставшемся

сиропе сварить яблочное варенье.

3. Рябину, лишенную горечи, залить сладким яблочным сиропом, оставить на ночь.

4. Утром нагреть массу до кипения, кипятить 5 минут, разлить в стерильные банки и закатать.

Шиповник

Это тоже поставщик витаминов на наш стол. Витаминный шиповник надо сушить впрок, ягоды при этом снимают, когда они еще не стали мягкими. Очень полезно зимой готовить себе напиток из сушеных ягод шиповника, красной рябины и барбариса в пропорции 1:1:1. С вечера заваривайте в полутора литровом термосе столовую ложку смеси, а утром пейте бодрящий и полезный напиток вместо чая. Можно с сахаром, а еще лучше с медом. А перед уходом на работу снова добавьте в термос кипяток. Одну и ту же порцию ягод можно заваривать три раза, и в напитке все еще будет целый букет витаминов.

Варенье из шиповника

1 кг очищенных плодов, 1–1,2 кг сахара, 2 стакана воды.

1. Плоды очистить от волосков и семян, бланшировать 2 минуты.

2. Приготовить сироп на воде, в которой бланшировали плоды.

3. Ягоды поместить в горячий сироп и оставить в нем на 3–4 часа.

4. Вновь довести до кипения и кипятить 5 минут. Варенье из шиповника можно добавлять в конце варки в варенья из клюквы, брусники, красной смородины.

Калина красная

Полезное растение и нарядное. Особенно, если она у Вас не из леса, а из питомника, поскольку гибридные формы значительно превосходят своих дикорастущих сородичей, прежде всего по содержанию сахаров, поэтому и вкуснее. Калина – древнейшее лекарственное растение, кора которой используется как кровоостанавливающее средство. Помогает настой коры и при язвенных болезнях. Ягоды используют в качестве источника витаминов. Кроме того, они обладают мочегонным и легким слабительным действием, при гипертонии действуют эффективнее аронии, снимают спазм сосудов. Замечено, что ягоды калины полезны при аллергии (свежие ягоды). Их легко сохранить, просто связав в небольшие пучки и положив в морозильную камеру. Добавлять несколько ягодок в чай, раздавив их ложкой.

Примечание. В сыром виде употребляют только мякоть ягод, семена калины несъедобны, хотя и не ядовиты.

У кого есть в саду калина, для них несколько рецептов ее использования.

Калина, протертая с сахаром

1 кг калины, 1 кг сахара.

1. Освобожденные от горечи плоды протереть через сито и смешать с сахаром.

2. Подогреть до 75 °С.

3. Расфасовать в стерильные банки, пастеризовать, закатать.

Конфетки из калины

1 кг ягод, 200 г сахарной пудры, 10 г крахмала.

1. Смешать сахарную пудру и крахмал.

2. Ягоды промыть. Поместить в кастрюлю и засыпать смесью сахара и крахмала.

3. Кастрюлю плотно закрыть и круговыми движениями потрясти ягоды, чтобы каждая оказалась в сладком коконе.

4. Высыпать содержимое кастрюли на доску, разровнять в один слой и просушить на воздухе сутки.

Разложить по коробкам из-под конфет. Хранить в сухом помещении.

Желе из калины

1 кг плодов, 400 г воды, 1 кг сахара.

1. Ягоды бланшировать в кипящей воде 5–7 минут и сразу залить холодной водой на 15 минут. Воду слить.

2. Залить ягоды указанным количеством воды и уварить до полного размягчения.

3. Протереть через сито.

4. Добавить в пюре сахар и варить около 50 минут, размешивая, чтобы масса не пригорела.

5. Разложить по банкам и закрыть. Хранить при комнатной температуре.

Пастила из калины

1 кг калины, 4 стакана сахара, 1 стакан воды.

1. Ягоды залить водой, варить до размягчения.

2. В горячем виде протереть через сито.

3. В пюре добавить сахар и продолжать нагревание до образования густой массы, отстающей от дна посуды.

4. Выложить массу тонким слоем на деревянную доску.

5. Сушить на воздухе или в слабо нагретом духовом шкафу. Из калины можно сварить варенье или мармелад с яблоками по обычным рецептам.

Яблоки и груши

Говорят, что каждое съеденное яблоко продлевает жизнь на один час. Этим все сказано. Яблоки – основной поставщик железа в наш организм, а без железа невозможно высокое содержание гемоглобина в крови, поэтому всем, предрасположенным к анемии, малокровии, необходимы яблоки в повседневном рационе.

Кроме того, основной поставщик пектинов – тоже яблоки. А зачем пектины, если их наш организм не усваивает? Вот это-то как раз и замечательно, поскольку пектины обладают способностью поглощать в желудочно-кишечном тракте все отбросы пищеварительного тракта, а также попавшие туда всевозможные токсические вещества, и выносить их вместе с собой из нашего организма. Так что яблоки помимо всего еще и отличные «дворники». Они способствуют хорошей работе желудка и кишечника. Ну а полисахаров, витаминов, органических кислот, макро– и микроэлементов в них хоть отбавляй.

Яблоки полезны неврастеникам, людям с камнями в почках, при гастрите, больной печени, подагре. Так что, давайте есть яблоки.

Яблоки полезнее всего сырые, и существует немало рецептов салатов, в состав которых входят яблоки.

Яблоки печеные

Это самое простое сладкое блюдо из яблок.

1. С яблок срезать «крышечку», вынуть сердцевину и заполнить ее сахарным песком. «Крышечку» задвинуть на место.

2. Поставить на противень и запекать в духовке на небольшом огне до готовности.

Примечание. Ранние сорта яблок не пригодны, так как они расползаются в кашу.

Яблоки медовые

Никакого меду в них нет, просто вкус у них получается медовый.

1 кг яблок, 1 л воды, 1 кг сахара, 1 лимон, 1 чайная ложка корицы.

1. Яблоки очистить от кожуры и натереть на мелкой терке.
2. Залить холодной водой, добавить сахар и корицу.
3. Варить, помешивая, на небольшом огне, пока яблоки не сварятся.
4. Добавить сок одного лимона, прокипятить.
5. Снять с огня и разлить по банкам, накрыть калькой, завязать.

Яблоки для десерта и начинки для пирогов

1. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать на дольки или кусочки.

2. Складывать частями в дуршлаг и опускать в кипящую воду на 2–3 минуты.

3. Вынимать дуршлаг и сразу выкладывать содержимое в стерильную банку.

4. Когда банка заполнится по плечики, залить кипящим сиропом до верха банки и закатать.

Для этой заготовки удобнее использовать трехлитровые банки. В этом случае очень пригодятся вакуумные крышки «Вакс», поскольку будете неоднократно открывать и закрывать банку. Если пользоваться обычными крышками, то каждый раз придется банки перезакатывать или готовить десертные яблоки в небольших банках, что тоже потребует большого количества крышек. Открытые банки с десертом могут стоять в холодильнике не более недели.

Для приготовления сиропа использовать воду из-под бланшировки, добавив на каждый литр жидкости 300 г сахара.

Хранить в холодильнике.

В качестве десерта подавать на тарелочках, полив сверху сметаной или 30 % сливками. Можно использовать для начинки в пирогах.

Яблочное варенье с лимоном или апельсином

1 кг яблок, 1 стакан сахара, 1 лимон или апельсин.

1. Яблоки очистить нарезать на дольки, пересыпать половиной сахара.

2. Накрыть плоской тарелкой и поставить на нее груз (например, пол-литровую банку с водой).

3. Натереть на терке цедру (кожуру) лимона.

4. Когда образуется примерно половина стакана сока, его слить, добавить остальной сахар, поставить на огонь и довести до кипения, постоянно размешивая, чтобы не пригорел сахар.

5. Залить яблоки кипящим сиропом, добавить цедру, выжать сок лимона, довести до кипения и варить на небольшом огне 15 минут.

6. Разложить по банкам, закрыть и остудить под одеялом. Хранить в прохладном месте.

Яблочный сыр

3 кг яблок, 500 г меда, 250 г сахара, 1 лимон, гвоздика и мускатный орех по вкусу.

1. Яблоки разрезать на четвертинки, залить небольшим количеством воды разварить до мягкости.

2. Протереть массу сквозь сито, добавить мед и сахар, 3–4 гвоздички, натереть на терке половинку мускатного ореха, выжать сок лимона, перемешать.

3. В таз с кипящей водой поставить миску с подготовленной массой и варить, постоянно размешивая, до загустения, пока масса не начнет отслаиваться от дна и стенок миски.

4. Кусок плотной чистой ткани смочить в кипяченой воде, застелить ею решето, подставить под него таз.

5. Выложить в решето яблочную массу, поставить на нее гнет (например, трехлитровую банку с водой на плоскую тарелку), пока не стечет вся жидкость.

6. Образовавшуюся плотную массу прямо на полотне выложить на противень и запечь на небольшом огне до образования румяной корочки.

7. Переложить яблочный сыр на плоскую тарелку. Хранить в холодильнике.

Отжатую жидкость использовать для приготовления киселя или компота.

Яблочное желе

1,5 кг яблок, 600 г воды, 1 кг сахара, 10 шт. гвоздики, половинка очищенного лимона.

1. Нарезать яблоки, не удаляя семенную камеру.
2. Потушить их в небольшом количестве воды до мягкого состояния.
3. Протереть массу через сито.
4. Полученное пюре нагреть, добавить сок и мякоть половинки лимона, засыпать сахаром и варить до полного его растворения на сильном огне.
5. Разлить желе в горячем виде по стерильным банкам. Плотно закрыть винтовыми крышками.

Яблочный уксус на меду

На каждый литр яблочной кашицы брать 1 л кипяченой воды, 150 г меда (в крайнем случае, сахара), 20 г черного хлеба, 10 г дрожжей.

1. Яблоки любого сорта разрезать пополам и смолоть на мясорубке вместе с сердцевиной.

2. Добавить 100 г меда и все остальные ингредиенты, размешать и заполнить этой массой две трети подходящей эмалированной без сколов (или нержавеющей) емкости.

3. Поставить при комнатной температуре на 10 дней, ежедневно перемешивая.

4. Профильтровать через два слоя марли, не отжимая.

5. Отфильтрованный сок слить в стеклянную или эмалированную посуду, добавить остальной мед и оставить при комнатной температуре еще на 50–60 дней.

6. Полученный уксус профильтровать через два слоя марли и разлить по стерильным бутылкам, закупорить.

Хранить в холодильнике.

Яблочный уксус применяется при указанных выше заболеваниях профилактически. Для этого надо брать 2–3 чайные ложки уксуса на стакан воды, и выпивают его в три приема непосредственно перед едой. При трахеиде или потере голоса надо полоскать горло на звуке «и» раствором такой же концентрации.

Простейшая яблочная заготовка

4 кг яблок, 7 стаканов сахарного песка. Натереть яблоки на крупной терке, пересыпать песком, довести до кипения, сразу же разложить по банкам и закатать. Хранить в холодном месте.

Варенье из яблок дольками

1 кг яблок, очищенных от сердцевины, 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

1. Плоды очистить от сердцевины и нарезать дольками одинаковой ширины.

2. Засыпать дольки сахаром и оставить на 12 часов.

3. Часть образовавшегося сиропа слить, добавить воды и нагреть до кипения.

4. Опустить в сироп одновременно все дольки яблок с остатками сиропа, встряхнуть.

5. Варить на сильном огне, чтобы выпарилась лишняя вода 10–12 минут (до тех пор, пока дольки не станут прозрачными).

Особенно вкусным варенье получается из яблок сорта Коричное полосатое. Если используются яблоки других сортов, то, чтобы дольки не разваривались, их надо предварительно замочить на один час в растворе питьевой соды (1 столовая ложка на 1 л воды). Раствор слить, дольки промыть водой, а затем варить, как было сказано выше.

Яблоки без отходов

1. Заготовить из яблок дольки.

2. Оставшиеся кожуру и сердцевину снова залить небольшим количеством воды и варить, помешивая, пока все не разварится в сплошную массу.

3. Протереть массу через сито или дуршлаг, добавить сахар по вкусу и, постоянно интенсивно размешивая, чтобы не пригорела масса, доварить до полной готовности.

4. Разложить полученное пюре по банкам в горячем виде и закрыть. Хранить в прохладном месте.

5. Остатки от протертой массы снова залить водой (1: 5), прокипятить, процедить, добавить по вкусу сахар, еще раз прокипятить и использовать как напиток или сделать на его основе квас.

Яблоки с горчицей

4 антоновских яблока (или другого кислого сорта), 4 ложки сухой горчицы, 4 столовые ложки сахара, 2 чайные ложки соли, 4 горошины душистого перца, ½ стакана воды и ½ стакана яблочного уксуса.

1. Яблоки запечь в духовке до мягкости и протереть сквозь сито.

2. В это время вскипятить полстакана воды, растворить в ней соль и сахар и, добавив перец, снять с огня, влить уксус и дать настояться, пока яблоки не будут готовы.

3. Как только яблочное пюре будет готово, подогреть раствор и развести им горчицу.

4. Влить горчицу в яблочное пюре и хорошо размешать. Хранить в холодильнике.

Подавать к мясу, а любителям острых приправ – намазывать на бутерброды.

Приправа из яблок с овощами

1 кг очищенных кабачков (или тыквы), 250 г болгарского перца, 250 г моркови, 250 г репчатого лука, 500 г яблок, 300 г томатной пасты, 2 головки чеснока, 2 столовые ложки 9 %-ного уксуса, 3–4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка соли, 1,5 столовые ложки сахара, по ½ чайной ложки молотых семян укропа, кинзы, красного молотого перца.

1. Морковь натереть на крупной терке.

2. Яблоки, кабачки, лук, перец пропустить через мясорубку.

3. Добавить морковь, томатную пасту, соль, сахар, размешать и тушить 30–40 минут, размешивая.

4. Снять с огня, немного остудить и добавить измельченный чеснок, растительное масло, уксус, специи. Размешать, сложить в банки, накрыть и хранить в холодильнике.

Примечание. Такую же приправу можно готовить, если заменить кабачки и томатную пасту на 1 кг свежих томатов.

Грушевые дольки

1 кг груш, 1 кг сахара.

1. Крепкие груши очистить от кожуры и настрогать дольками.

2. Сердцевины залить небольшим количеством воды и проварить.

3. Процедить, добавить сахар и сварить сироп.

4. Залить кипящим сиропом дольки и дать остыть.

5. Довести до кипения, добавить лимонную кислоту (четверть чайной ложки на каждый литр воды) и варить на большом огне, чтобы уварить сироп.

6. Как только дольки груш станут прозрачными, варенье снять с огня, остудить, разложить по банкам.

Тыква

Из всех тыквенных культур тыква наиболее полезна, поскольку содержит большое количество каротина (почти столько, сколько морковь), много в ней витаминов группы В, поэтому тыкву можно назвать антистрессовым овощем. Есть в этом растении минеральные элементы, особенно ценен среди них селен, обладающий мощным противоопухолевым действием. Входящие в тыкву пектины выводят из организма шлаки.

Тыква регулирует солевой обмен. Она является ценным диетическим продуктом и рекомендуется врачами при атеросклерозе, болезнях сердца, печени, желчного пузыря, почек. Из мякоти тыквы выделено вещество, подавляющее рост туберкулезной палочки. Сырые семена тыквы издавна использовались в качестве глистогонного средства против круглых глистов. Как и все овощи, тыква наиболее полезна в сыром виде. Особенно полезен тыквенный сок. Однако в нашей кухне это используется редко и совершенно напрасно, потому что сырая тыква вкусна, поэтому я постаралась привести побольше рецептов именно из сырой тыквы.

Тыквенный день

На завтрак сварим себе пшенную кашу с тыквой или приготовим йогуртовый завтрак.

Каша с тыквой

На 500 г тыквы (примерно 4 стакана нарезанных кубиков) взять 1 стакан пшена и 3 стакана молока, соль и сахар по вкусу.

1. Ломтик тыквы очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками.
2. Залить тыкву молоком и варить 12–15 минут.
3. Тщательно в нескольких водах промыть пшено и добавить к тыкве.
4. Посолить по вкусу, добавить сахар и варить, помешивая, чтобы каша не пригорела, до загустения примерно 20 минут.

Тыква с йогуртом

Взять одинаковое количество тыквы, слив (или чернослива), яблок и изюма, щепотку корицы, сахар по вкусу, йогурт или кефир для заправки салата.

1. Тыкву нарезать небольшими кубиками и припустить в небольшом количестве воды, откинуть на дуршлаг.
2. Вымыть и ошпарить изюм и чернослив (или вымыть сливу).
3. Яблоки и остальные ингредиенты измельчить, добавить в тыкву.
4. Добавить корицу и сахар, перемешать, заправить кефиром или йогуртом.

На обед можно приготовить салат, сварить суп и сделать второе блюдо на выбор из предлагаемых ниже рецептов. Вот на выбор несколько салатов.

Салат с огурчиками и помидорчиками

Кусок тыквы, пара маринованных огурчиков, 1 красный томат, головка репчатого лука, лимон, растительное масло, зелень петрушки.

1. Тыкву нарезать кубиками и бланшировать в кипящей подсоленной воде 2–3 минуты. Охладить.
2. Мелко нарезать огурцы, лук, томат и добавить в тыкву.
3. Залить соком лимона и растительным маслом, перемешать.

4. Посыпать молотым черным перцем и посыпать зеленью петрушки.

Салат с квашеной капустой

300 г тыквы, 300 г квашеной капусты, лимон, зелень и растительное масло по вкусу.

1. Нашинковать на крупной терке тыкву.
2. Смешать с квашеной капустой.
3. Выжать сок лимона.
4. Заправить растительным маслом и посыпать сверху мелко нарезанной зеленью петрушки.

Тыква с томатами

200 г тыквы, 3 красных томата, 1 головка репчатого лука, соль, майонез для заправки по вкусу, зелень петрушки и укропа.

1. Натереть на крупной терке тыкву.
2. Нарезать кольцами репчатый лук.
3. Нарезать тонкими кружочками томаты.
4. Мелко нарезать зелень.
5. Тыкву, томаты и лук смешать.
6. Заправить майонезом, если требуется досолить по вкусу.
7. Украсить сверху зеленью.

Тыква с хреном

200 г тыквы, 1 столовая ложка натертого приготовленного хрена, лук-порей (можно заменить репчатым луком) и пучок зеленого лука, майонез для заправки.

1. Тыкву нашинковать.
2. Лук тонко нарезать.
3. Все перемешать, добавив хрен.
4. Зеленый лук мелко нарезать.
5. Заправить майонезом и украсить сверху зеленым луком.

Тыква с овощами

40 г тыквы, 40 г моркови, 40 г свежих огурцов, 80 г красных томатов, 80 г свежей капусты, соль по вкусу и сметана для заправки салата.

Примечание. Приведено соотношение между ингредиентами салата.

В качестве меры можно просто брать стакан и отмерять с его

помощью нашинкованные овощи: тыкву, морковь, огурцы брать по 1 стакану, а томат и капусту – по 2 стакана.

1. Тыкву и морковь натереть на крупной терке.
2. Капусту тонко нашинковать.
3. Огурцы и томаты нарезать кружочками.
4. Все смешать и посолить.
5. Заправить сметаной.

А вот пара супчиков на выбор.

Суп на молоке

Первый вариант.

1 стакан нарезанной кубиками тыквы, 1 морковь, 1 столовая ложка манной крупы, 1 л молока, 3 столовые ложки сливочного масла, соль и сахар по вкусу.

1. Нарезать кубиками тыкву и морковь.
2. Потушить на сливочном масле до готовности.
3. В кипящее молоко всыпать, размешивая, манную крупу, варить 10 минут.
4. Добавить тыкву с морковью, соль и сахар по вкусу, варить все вместе 1 минуту.

При подаче на стол в каждую тарелку положить кусочек сливочного масла.

Второй вариант.

750 г тыквы, ½ стакана молока, 2 столовые ложки сливочного масла, цедра 1 лимона.

1. Тыкву нарезать кусочками и проварить в небольшом количестве воды до готовности.
2. Протереть сквозь сито.
3. Натереть на мелкой терке кожуру с неочищенного лимона, всыпать ее в тыкву.
4. Добавить молоко, сливочное масло, соль по вкусу и варить несколько минут.

Суп с колбасой

2 стакана кубиков тыквы, столовые ложка муки, столовые ложка сливочного масла, 20 г шпика, 50 г колбасы и небольшая луковица, соль и молотый перец по вкусу.

1. Нарезать тыкву кусочками и сварить в подсоленной воде.
2. Откинуть на дуршлаг, протереть сквозь сито.
3. Муку обжарить на сливочном масле, развести отваром,

добавить в протертую тыкву.

4. Мелко нарезать лук и колбасу и поджарить их на мелко нарезанном шпике.

5. Все добавить в суп, поперчить и досолить по вкусу, варить в течение минуты.

Переходим ко вторым блюдам.

Тыква с мясом

400 г свинины или баранины, 600 г тыквы, головка репчатого лука, лавровый лист, ¼ чайной ложки семян тмина, столовые ложка муки и немного жира, зелень петрушки и соль по вкусу.

1. Отварить мясо в небольшом количестве посоленной воды с порезанным луком, лавровым листом и тмином.

2. Нарезать тыкву кубиками.

3. Слить часть мясного отвара и сварить в нем кубики тыквы до готовности.

4. Обжарить на жире столовую ложку муки и развести ее небольшим количеством мясного отвара – получится соус.

5. Готовое мясо вынуть, нарезать на кусочки.

6. Выложить тыкву на блюдо, сверху положить кусочки мяса и полить приготовленным соусом.

7. Мелко нарезать петрушку и посыпать сверху.

Тыква с капустой

500 г тыквы, 300 г квашеной капусты, 1 луковица, 2 стакана яблочного сока, 2 гвоздики, 50 г шпика, сахар, соль и перец по вкусу.

1. Мелко нарезать шпик, растопить.

2. В это время нашинковать лук и добавить к шпику.

3. Квашеную капусту добавить к шпику. Все тушить 10–15 минут.

4. Растолочь гвоздику, добавить к капусте, размешать.

5. Нарезать ломтиками тыкву, добавить к капусте.

6. Влить яблочный сок, добавить сахар, соль и перец по вкусу, тушить по готовности.

Для ужина вполне подойдут сладкие салаты или суфле.

Салат с медом

Первый вариант.

Тыква, яблоко и морковь по 1 стакану, 1 столовая ложка меда, сметана по вкусу.

1. Натереть на крупной терке тыкву, яблоко и морковь.
2. Добавить ложку меда, заправить сметаной и все перемешать.

Второй вариант.

100 г тыквы, 50 г яблок, 200 г брюквы, 50 г меда. Все ингредиенты нашинковать на крупной терке и смешать с медом.

Фруктовый салат с тыквой

50 г тыквы, 50 г персиков, 40 г яблок, 3 г сахара, 1 г лимонной кислоты, сметана для заправки.

Все нашинковать, перемешать и заправить сахаром, лимонной кислотой и сметаной.

Суфле из тыквы

1 кг тыквы, 180 г манной крупы, 120 г муки, 9 сырых яиц, 0,5 л молока, соль, сахар по вкусу, 2–3 столовые ложки натертого сыра.

1. Тыкву нарезать кубиками и сварить в молоке.
2. Тыкву протереть сквозь сито.
3. В остатках молока отварить манную крупу, непрерывно размешивая, примерно 10–12 минут.
4. Соединить манную кашу и протертую тыкву, хорошо размешать.
5. Отделить желтки от белков.
6. *Приготовить соус*: растопить сливочное масло, добавить в него, размешивая, муку (не жарить ее!), влить молоко, тщательно размешивая.
7. Влить соус в суфле.
8. Добавить желтки, сахар, соль по вкусу и тщательно перемешать.
9. Белки хорошо взбить и аккуратно ввести в остывшее суфле.
10. Сковороду смазать маслом, посыпать сухарями и осторожно переложить в нее суфле.
11. Растопить масло, полить суфле.
12. Натереть сыр и посыпать сверху.

13. Выпекать в духовке до образования румяной корочки.

Заготовка из тыквы по-венгерски

500 г тыквы, 100 г сладкого перца, 1 крупная луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки 5 %-ного уксуса.

1. Тыкву очистить, разрезать на кусочки и потушить в собственном соку с нарезанными полосками сладкого перца.

2. Мелко нарубить луковицу и поджарить ее.

3. Смешать тыкву и жареный лук, добавить уксус, вновь довести до кипения.

4. Быстро сложить готовую горячую смесь в стерильные банки, закатать, перевернуть на крышку, дать медленно остыть под одеялом.

Хранить в холодильнике. Использовать как добавление к гарниру из отварного риса, добавив сметану и измельченный укроп.

Тыква, квашенная по-фински

3,5 кг очищенной тыквы, 700 г сладкого перца, 1 кг красных томатов, 0,5 кг репчатого лука, несколько головок чеснока, 1 кг яблок кислых сортов, 1 кг груш, 2 столовые ложки горчицы, 1 чайная ложка душистого перца, 6 шт. лаврового листа, несколько небольших кусочков хрена, 140 г соли, 0,5 л кислого молока или сыворотки.

1. Тыкву очистить, нарезать кубиками. Перцы разрезать, удалить семена и нарезать полосками шириной 2 см. Яблоки и груши только вымыть.

2. Овощи и фрукты нарезать, сложить слоями, пересыпая солью и приправами, сильно уплотнить.

3. Сварить отвар из семян перца и кожуры тыквы в течение получаса на небольшом огне.

4. Процедить и смешать с кислым молоком или сывороткой, залить овощную массу.

5. Поставить на 8–10 дней на закваску при комнатной температуре.

6. Перенести в холодильник.

Перед закладкой на хранение можно разложить по банкам и закатать.

Тыква маринованная

650 г тыквы, 150 г сахара, 200 мл воды, 2 столовые ложки 9 %-ного уксуса или ½ чайной ложки лимонной кислоты, 3–4 шт. гвоздики, ¼ чайной ложки корицы.

1. Тыкву очистить, нарезать кубиками.

2. Опустить в кипящую воду на 3–4 минуты, затем на 2–3 минуты в холодную воду.

3. Уложить тыкву в литровую банку, добавить корицу и гвоздику.

4. Сварить маринад (200 мл воды со 150 г сахара кипятить 10 минут).

5. Снять с огня, добавить уксус или лимонную кислоту, размешать и залить тыкву, закатать.

6. Перевернуть на крышку и остудить под одеялом. Хранить в прохладном месте.

Варенье из тыквы или кабачков

1 кг тыквы или кабачков, 1 кг сахара, 1 лимон.

1. Тыкву или кабачок очистить и нарезать кубиками.

2. Лимон ошпарить кипятком, разрезать, обязательно вынуть зерна, иначе варенье будет горчить. Пропустить лимон вместе с кожурой через мясорубку и смешать вместе с тыквой и сахаром.

3. Дать настояться 3 часа.

4. Поставить на средний огонь и сразу варить до готовности (кубики станут прозрачными).

5. Разложить горячее варенье по банкам и закрыть. Хранить при комнатной температуре.

Варенье из тыквы и кураги

Небольшая порционная тыква («Улыбка») весом около 1 кг, пакет кураги (300 г), 1 кг сахара, 1 стакан воды, 1 чайная ложка молотой корицы.

1. Залить кипятком курагу, дать постоять. Воду с кураги слить, процедить через несколько слоев марли, отмерить 1 стакан и на этой воде сварить сироп.

2. Пока сироп варится, курагу промыть холодной водой, отжать, мелко нарезать, а тыкву – небольшими кубиками или пластинами.

3. Залить сиропом тыкву и курагу, оставить для остывания.

Варить в несколько приемов. В конце варки добавить корицу. Хранится хорошо в шкафу.

(Рецепт Н. Н. Досмухамедовой)

Цукаты из тыквы

1 кг тыквы очистить, нарезать кубиками 1 × 1 см, залить содовой водой (1 г соды на 1 л воды). Через 10–15 минут слить, промыть водой, добавить 1 кг сахара и 800 мл воды. Варить на сильном огне. В конце добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты. Подсушить, обвалять в сахарной пудре, сложить в коробки, хранить в сухом месте.

Раз уж речь зашла о цукатах, то следует сказать, что они гораздо полезнее для детей, нежели конфеты. Цукаты можно приготовить из любых фруктов и многих ягод. Вот еще несколько рецептов для их изготовления.

Цукаты из арбузных корок

Очистить корки от твердой кожуры, белую подкорковую часть нарезать кубиками 1 × 1 см, сразу опустить в кипяток, варить 10 минут, откинуть на дуршлаг. Опустить горячие кусочки в кипящий сахарный сироп (1 кг арбузных кубиков на 1 л воды и 1,2 кг сахара). Довести до кипения на сильном огне, сироп слить в кастрюлю, кубики остудить и снова опустить в сироп, довести до кипения. Повторять эту процедуру, пока дольки не станут прозрачными.

Добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты, немного ванилина, прокипятить, вынуть шумовкой, подсушить, обвалять в сахарном песке, сложить в коробки. Хранить в сухом месте.

Цукаты из дыни

1 кг неперезрелой дыни очистить, нарезать кубиками 1 × 1 см, залить сваренным и остывшим сиропом (прокипятить на сильном огне 1 л воды с 1 кг сахара), подержать кубики 2–3 часа, довести до кипения на сильном огне, сразу вынуть шумовкой, остудить и снова опустить в кипящий сироп. Повторить процедуру 2 раза. Добавить 1 чайную ложку лимонной кислоты, проварить еще раз. Вынуть кубики дыни шумовкой, подсушить, обвалять в сахаре и сложить в коробки. Хранить в сухом месте.

Некоторые полезные сведения

Приступая к домашнему консервированию, следуйте главным его заповедям.

1. Используемая посуда должна быть стерильно чистой. Банки должны быть тщательно вымыты с любым моющим средством для посуды или с мылом, но ни в коем случае не с содой, поскольку после нее обязательно останется налет на банках (произойдет соединение кислотных остатков кремния стекла со щелочью соды). Затем следует тщательно ополоснуть посуду чистой водой и два-три раза ошпарить кипятком.

Главное – полное обезжиривание поверхности стекла. Признаком полного обезжиривания является отсутствие задержавшихся на стекле капель воды.

Обязательно так же тщательно вымойте крышки любых видов и вынутые из них резиновые уплотнители. Прокипятите их в отдельной посуде 5–7 минут. Можно чистые банки стерилизовать паром кипящей в чайнике воды, положив крышки на дно перевернутых банок.

Проще всего воспользоваться посудомойкой. После того как посуда высушилась, она не требует больше никакой обработки.

Можно ставить чистые перевернутые банки горлом на чайник, с которого, естественно, снята крышка, вторую банку повесить на носик чайника. Можно перевернутые банки составить в большую кастрюлю, заполнить ее на треть высоты банок подогретой водой и довести воду до кипения, прокипятить 5 минут. Заливать банки сразу кипятком не следует – они могут лопнуть.

2. Бланширование – вымытые и очищенные от плодоножек ягоды или овощи и фрукты опускают в дуршлаге в тазик с кипящей водой так, чтобы они полностью были ею покрыты. Кипение прекратится, затем через 2–3 минуты начнется снова. В этот момент дуршлаг надо вынуть, дать воде стечь и разложить продукцию в банки.

3. Заполненные банки чаще всего проходят термическую обработку, которая бывает двух видов: пастеризация и стерилизация.

Пастеризация – выдерживание определенное время в воде, нагретой до 70–80 градусов, ягод и овощей с достаточно высоким содержанием кислоты (вишня, смородина, крыжовник, перец и томаты, щавель и т. д.). Пастеризацию можно не делать, если перед закладкой в банки продукты бланшировались и после

закатки банки укутывались в одеяло для медленного и длительного остывания. После пастеризации банки обычно можно хранить при комнатной температуре, но надежнее хранить их в прохладном месте.

Стерилизация – нагрев до 100 градусов продуктов с малой кислотностью (земляника, абрикосы, ирга, черноплодная рябина, черника, сладкие яблоки и груши, заготовки из тыквы, кабачков, огурцов и т. д.). Банки накройте крышками, чтобы брызги кипящей воды не попали внутрь, но не закупоривайте их, иначе банки могут взорваться. Составьте в кастрюлю, заполненную подогретой водой по плечики банок с продукцией, и доведите воду до кипения.

Можно обойтись и без их стерилизации, если добавить в банки чуть-чуть сухой лимонной кислоты для улучшения хранения.

Пастеризуют или стерилизуют пол-литровые банки 10–12 минут, литровые – 15–20 минут, двух– и трехлитровые – 30 минут.

После стерилизации банки можно хранить при комнатной температуре. Если потребуется другой способ хранения, то об этом будет сказано специально.

4. При консервировании большинства овощей и фруктов банки сразу после термообработки должны быть плотно закрыты. Иногда можно обойтись без крышек. Чтобы воздух не мог проникнуть во внутрь. можно накрыть горячие банки калькой, смазанной взбитым белком свежего яйца. Кальку смазанной стороной накладывают на горлышко горячей банки с продукцией и два-три раза плотно обводят пальцем по горлышку, чтобы не оказалось ни малейшей щели, завязывают или надевают резинку. Этот способ позволяет хранить банки при комнатной температуре, и пригоден для хранения компотов, «пятиминуток», джемов, повидла, варенья, но не заготовок из овощей. Настоящее варенье (не «пятиминутку»!) достаточно накрыть калькой и завязать, предварительно налив в банки по чайной ложке водки. Хранить при комнатной температуре.